

O que os adolescentes e outras  
pessoas estão dizendo de

# Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES

"Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes, de Sean Covey, é uma verdadeira dádiva para o 'espírito adolescente'. Não importa quais sejam as questões que estejam atormentando sua vida, este livro oferece esperança, perspectiva e força para vencer seus desafios."

—JACK CANFIELD e KIMBERLY KIRBERGER,  
co-autores de *Chicken Soup for the Teenage Soul*

"Este é um livro fácil de entender e cheio de histórias interessantes. Eu me identifiquei muito com a experiência pessoal de Sean ao se apresentar em público, já que sou violinista. Tenho certeza de que os adolescentes ao redor do mundo também irão se identificar."

—EMILY INOUE, 14 anos

"Sean Covey fala aos adolescentes de um modo que tanto diverte quanto incita a pensar. Sua mensagem oferece um mapa seguro para um futuro de sucesso aos adolescentes. Eu o recomendo."

—JOHN GRAY, autor de *Os Homens São de Marte, As Mulheres São de Vênus*

"Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes oferece uma nova perspectiva ao significado de ser-se incrivelmente bem-sucedido. O livro ensina a importância de estabelecer metas e de se ater a elas para alcançar seus sonhos."

—PICABO STREET, membro da equipe de esqui dos Estados Unidos e ganhador de medalha de ouro olímpica

"O quê?! Sean Covey escreveu um livro? Você deve estar brincando!!!"

—Professor de Língua Inglesa de Sean no colegial

"Sean oferece adaptações adequadas de princípios e de valores duradouros que, quando incorporados pelos adolescentes, enriquecerão suas vidas de forma duradoura — Muito legal!"

—MICK SHANNON

"Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes de Sean Covey é um 'gol'! Quanto mais cedo você desenvolver hábitos bons e fortes, mais eficaz será sua vida. Este livro ajuda a fazer exatamente isso."

—STEVE YOUNG, zagueiro do San Francisco 49ers e "jogador Mais Talentoso" da NFL

"Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes é um guia da vida real para ajudar o adolescente a dar o melhor de si. Determinar objetivos e registrá-los por escrito é uma das coisas mais importantes que se pode fazer. Coloque-os na mente, mantenha-se concentrado e desenvolva a energia para cruzar a distância. Se assim o fizer, você alcançará qualquer objetivo."

—TARA LIPINSKI, campeã americana de patinação artística e ganhadora da medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Inverno de 1998

"Meu filho tinha 21 anos quando descobrimos *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes* e os usamos para construir um novo relacionamento que perdura até hoje — sete anos depois. Se pudéssemos voltar o relógio para quando ele tinha apenas 15 anos, este novo livro teria nos poupado seis anos de mal-entendidos, caras feias e frustrações. Pais, este livro é uma oportunidade para você e para seus filhos!"

—CLYDE FESSLER, vice-presidente de desenvolvimento de negócios da Harley-Davidson Motor Company

"Usei uma das histórias do livro em um discurso que fiz em um acampamento e isso me ajudou a ser eleito líder! Graças a Sean Covey!!!"

—LEISY OSWALD, 16 anos

"Sean Covey está seguindo os passos de seu pai de maneira criativa ao contar suas experiências de adolescência no melhor estilo Covey — *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes*. As lições aprendidas com suas próprias experiências tornam o livro um guia único para a geração mais jovem que está procurando orientação."

—FRANCES HESSELBEIN, presidente e diretora executiva da Drucker Foundation e ex-presidente das Bandeirantes da América

"A melhor maneira de fazer sua vida 'acontecer' é tomar as decisões certas na adolescência. *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* faz com que o adolescente veja a si mesmo como a força central de sua vida, independentemente de seu histórico ou da situação atual em que viva."

—STEDMAN GRAHAM, autor de *You Can Make It Happen* e fundador do Athletes Against Drugs

"*Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* é um tesouro. Em minha vida de treinador, antes das Olimpíadas, eu adorava trabalhar com os jovens e aprender com eles a respeito da importância de se ter sonhos, de estabelecer metas para alcançá-los e de celebrar as vitórias. O livro de Sean Covey reforça essa mesma mensagem!"

—DICK SCHULTZ, diretor executivo do Comitê Olímpico Americano

"Os inspiradores exemplos extraídos de situações da vida real que adolescentes como eu precisam enfrentar no dia-a-dia, bem como suas experiências e seus problemas, ajudaram-me a tomar decisões fundamentais em minha vida. Eu recomendo imensamente este livro para qualquer adolescente."

—JEREMY SOMMER, 19 anos

"Os adolescentes de nosso mundo 'merecem essa folga hoje'! *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes*, de Sean Covey, ensina os jovens de qualquer idade a ser produtivos, íntegros e a dar respaldo à família e à comunidade. Este livro reafirma que nossos adolescentes podem contar com um mundo melhor."

—MICHAEL QUINLAN, diretor executivo e chefe do Conselho Administrativo da McDonald's Corporation

"Este livro me pegou realmente de surpresa! Não consegui largá-lo antes de acabar a leitura, cinco horas depois que o recebi. Que delícia é ver um autor contar as coisas como elas são, sem sermões e com valores da vida real."

—DOUGLAS SPOTTED EAGLE, gravador artístico e palestrante internacional

"Para uma atleta internacional, vencer jogos de basquete é importante — mas vencer no jogo da vida é mais importante ainda. *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* oferece uma estratégia de jogo para que os adolescentes formem equipes com seus parceiros na vida — as famílias e os amigos. O livro apresenta estratégias para que você se transforme em uma pessoa melhor em tudo e aperfeiçoe suas habilidades pessoais."

—SHERYL SWOOPE, jogadora profissional de basquete

"Os adolescentes de hoje são os futuros líderes de nossas famílias, de nossas comunidades e de nossas nações. *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* lhes ensina o valor de trabalhar duro, de determinar e alcançar metas, de assumir responsabilidades e de ter iniciativa. Todas características de líderes eficazes."

—MICHAEL O. LEAVITT, governador do Estado de Utah (EUA) e ex-presidente do Conselho de Governo dos Estados

"Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes ensina aos adolescentes os princípios básicos para que construam uma base sólida que os sustentará por toda a vida, mesmo durante os maiores desafios. A maioria dos adolescentes precisa deste livro. Acima de tudo, acredite em Deus e em Sua disposição em ajudar. Tudo o que você precisa fazer é pedir. Isso se chama oração."

—REVERENDO THEODORE M. HESBURGH, Congregação da Santa Cruz, presidente emérito da Universidade de Notre-Dame

"Tenho me debatido entre família, atividades escolares, amigos e responsabilidades extra-escolares. Quando li *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes*, tornei-me uma pessoa mais organizada. Usei muitos dos quadrinhos para me ajudar a lembrar das histórias e dos exemplos."

—JOY DENEWELLIS, 18 anos

"Stephen Covey deve estar muito orgulhoso de seu filho Sean, que absorveu muito bem as lições do pai. Aqueles que pretendem evitar a tentação e a devastação que é o mundo das drogas, incluindo o álcool, seriam sábios se implementassem *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes*. Escrito para adolescentes por um recém-adolescente, este livro é uma ferramenta indispensável para ajudar os jovens a tomar as decisões certas enquanto estão crescendo em meio ao caos dos anos noventa. Eu gostaria que houvesse um livro como este para aqueles de nós que crescemos durante os anos sessenta!"

—CANDACE LIGHTNER, fundadora do MADD (Mothers Against Drunk Driving - Mães Contra Motoristas Bebados)

"Motivação é apenas parte do jogo da vida. Autodisciplina e autocontrole são as chaves para transformar seus sonhos em realidade. Este livro oferece todas as ferramentas que você precisa, como adolescente, para ser um campeão na vida."

—MIA HAMM, membro da seleção americana de futebol feminino e escolhida Melhor Atleta do Ano

"Se vamos naufragar em autopiedade ou nadar no oceano da sabedoria, é uma escolha que temos de fazer em nossas vidas. Este é um excelente guia para os jovens, feito por um jovem, para tornar a vida significativa."

—ARUN GANDHI, neto de Mahatma Gandhi e fundador do Instituto Gandhi

"*Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* desafia os adolescentes a superar o limite de ser aceitáveis para darem o melhor de si. Todos os adolescentes podem alcançar metas e sonhos, se tiverem a coragem de fazer o que for necessário para atingi-los — este livro mostra com exemplos claros como se pode fazer isso."

"Nossa juventude atual está se deparando com males que seus pais e avós nem sequer imaginaram. Está procurando respostas, e *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* oferece as ferramentas que a habilitam a descobrir tais respostas dentro de si mesmos. Com a ajuda de pais amorosos, professores e amigos, nossos adolescentes poderão ser abençoados com um desenvolvimento feliz e saudável, tornando-se adultos produtivos."

—DR. ROBERT SCHULLER, autor de *If You Can Dream It, You Can Do It*, reverendo da Crystal Cathedral e da *Hour of Power*

"O livro de Sean Covey deveria ser lido por todos os avós, e estar na lista de presentes de cada avô para todos os adolescentes da família. Seus princípios podem cruzar o hiato de comunicação entre as gerações que prevalece hoje em nossa sociedade. Mais ainda, suas diretrizes podem fazer os corações de cada geração se voltarem para as outras. Os avós farão uma grande diferença nas vidas de seus netos, se absorverem o conselho de Covey de que devemos ajudar os adolescentes a identificar seus próprios centros vitais para desenvolver suas vidas."

—KIRK L. STROMBERG, diretor de desenvolvimento e de planejamento estratégico da Associação Americana das Pessoas Aposentadas (AARP - American Association of Retired Persons)

"Os exemplos 'poder-fazer' de Sean me lembram de quão importante é tirar o máximo daquilo que temos. Pratico muitos esportes, embora não seja musculoso. Este livro me ajudou a perceber que tenho de contar com minha agilidade e minha inteligência se quiser alcançar meus objetivos."

—BRENT KUIJK, 15 anos

"Se você quiser ganhar no 'jogo da vida', fazer gols é essencial. *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* dá aos adolescentes um ótimo plano de jogo para eles realizarem seus sonhos. Covey oferece bons conselhos para ajudar os pais a apoiar os filhos na busca de objetivos maiores e a superar quaisquer obstáculos que estes possam encontrar."

—RICK PITINO, treinador do Boston Celtics e autor de *Success is a Choice*

"Nós vivemos nossas vidas baseados em valores nos quais acreditamos. Este livro ajudará qualquer adolescente, de maneira muito prática, a construir as bases de sua vida sobre valores importantes."

—DONALD G. SODERQUIST, vice-presidente e diretor operacional da Wal-Mart Stores

"Com todos os males sociais de nossa sociedade, o que este mundo precisa é de mais adolescentes com uma visão otimista de futuro, um espírito produtivo e a determinação para contribuir com suas famílias, com suas escolas e com a comunidade. O livro de Sean Covey ensina nossa juventude a fazer exatamente isso!"

"Poderoso mas não paternalista — uma mensagem importante que traz muito mais do que bons conselhos, oferece orientação genuína para adolescentes que vivem em um mundo desafiador e complexo. Covey oferece diretrizes sólidas e comprovadas sem parecer paternalista e sem sermões, embutindo uma sabedoria inquestionável de maneira amistosa em um livro que inspira confiança e encoraja os adolescentes a seguir seus corações, em vez de apenas seguir o grupo."

—PATRICK S. O'BRIEN, autor, presidente e fundador de Making College Count

"Se *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* não o ajudar, é porque sua vida já deve ser perfeita."

—JORDAN MCLAUGHLIN, 17 anos

"Todos temos sonhos na vida que queremos realizar e que podemos alcançar se estivermos dispostos a nos dedicar sempre 100 por cento. Este livro é um programa de treinamento intensivo para os jovens crescerem e se desenvolverem, e para que possam se tornar vencedores na competição da vida."

—KRISTI YAMAGUCHI, patinadora americana, ganhadora de medalha de ouro olímpica em patinação artística

"Este livro tem muitas estratégias positivas, inspiradoras e motivadoras para ajudar os adolescentes a alcançar o máximo de seu potencial."

—LAURA C. SCHLESSINGER, Ph.D., autora de *Ten Stupid Things Women Do to Mess Up Their Lives*

"*Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* é um vencedor! Nos anos em que fui treinador junto a jovens, aprendi com eles que trabalhar duro, determinar metas e ter uma visão clara de seus sonhos pode habilitá-lo a ter sucesso mesmo na derrota."

—LOU HOLTZ, ex-treinador-chefe do Notre Dame quando campeão americano de 1988, e analista esportivo da CBS, no programa *College Football Today*

"*Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* é um livro inovador para os adolescentes. Ele os habilita a perceber como podem alcançar suas vitórias pessoais por meio do estabelecimento de metas que os conduzem à realização de seus sonhos."

—HENRY MARSH, autor de *Breakthrough Factor* e participante de quatro Olimpíadas



Outros livros da  
Franklin Covey Co. publicados pela Editora BestSeller

*Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*

*Os 7 hábitos das famílias altamente eficazes*

*Vivendo os 7 hábitos*

# Os 7 HÁBITOS dos adolescentes altamente EFICAZES



**O Guia  
Definitivo de  
Sucesso para o  
Adolescente**

**Sean Covey**

Tradução  
*Alberto Cabral Fusaro*  
*Márcia do Carmo Felismino Fusaro*

**16ª EDIÇÃO**



FrankleyCovey



EDITORA BEST SELLER

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

Covey, Sean

C914s  
16ª ed.

Os 7 hábitos dos adolescentes altamente eficazes: o guia definitivo de sucesso para o adolescente / Sean Covey; tradução: Alberto Cabral Fusaro, Márcia do Carmo Felismino Fusaro. – 16ª ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2010.

Tradução de: The seven habits of highly effective teens  
Inclui bibliografia  
ISBN 978-85-7684-392-4

1. Adolescentes. 2. Relações interpessoais. 3. Auto-realização (Psicologia). I. Título.

04-3154

CDD – 305.23  
CDU – 316.346.32-053.6

Título original norte-americano  
THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS  
Copyright © 1998 by Franklin Covey Co.

À MAMÃE,  
POR TODAS AS CANTIGAS  
DE NINAR E AS CONVERSAS  
ATÉ ALTAS HORAS DA NOITE

Franklin Covey e logomarca são marcas registradas da Franklin Covey Co., utilizadas com permissão.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução,  
no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora,  
sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil  
adquiridos pela

EDITORA BEST SELLER LTDA.

Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão

Rio de Janeiro, RJ – 20921-380

que se reserva a propriedade literária desta tradução

Impresso no Brasil

ISBN 978-85-7684-392-4

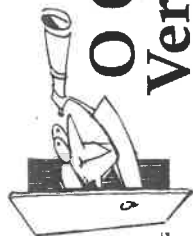
Seja um leitor preferencial Record

Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e  
nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor

mdireto@record.com.br ou (21) 2585-2002

Y..... 1 3 4 5 6 7 8 9 1 0



# O Que Veremos

## Parte I – A Preparação

<b>Adquirindo o Hábito</b> .....	3
<i>Ele o Constrói ou o Destrói</i>	
<b>Paradigmas e Princípios</b> .....	11
<i>O que Se Vê é o que Se Obtém</i>	

## Parte II – A Vitória Interior

<b>A Conta Bancária Pessoal</b> .....	31
<i>Começando com o Homem no Espelho</i>	
<b>Hábito 1–Seja Proativo</b> .....	47
<i>Eu Sou a Força</i>	
<b>Hábito 2–Comece com o Objetivo em Mente</b> .....	73
<i>Controle Seu Próprio Destino ou Alguém o Fará por Você</i>	
<b>Hábito 3–Primeiro o Mais Importante</b> .....	105
<i>O Poder do “Sim” e o Poder do “Não”</i>	

## Parte III – A Vitória em Público

<b>A Conta Bancária de Relacionamento</b> .....	131
<i>Aquilo de que a Vida é Feita</i>	
<b>Hábito 4–Pense Ganha/Ganha</b> .....	145
<i>A Vida é uma Boca-Livre!</i>	
<b>Hábito 5–Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido</b> .....	163
<i>Você Tem Dois Ouvidos e uma Boca... Lembre-se disso!</i>	
<b>Hábito 6–Crie Sinergia</b> .....	181
<i>O Caminho “Elevado”</i>	

## O Que Veremos

### Parte IV – Renovação

Hábito 7—Afine o Instrumento .....	205
<i>É a "Vez do Eu"</i>	

Mantenha a Esperança Viva! .....	243
<i>Acredite, Você Moverá Montanhas</i>	

Agradecimentos .....	247
Central de Informações .....	249
Bibliografia .....	253
Índice Remissivo .....	255
Sobre a Franklin Covey Company .....	267

Caro leitor adolescente,

Escrevi este livro para você — e também para os adolescentes de todas as idades. Ele aborda assuntos que lhe dizem respeito, abrangendo seu mundo e seus desafios. As histórias que você vai ler são verdadeiras, e foram contadas com toda sinceridade por jovens muito parecidos com você. A maior parte dos relatos foi obtida em conversas pessoais e particulares, sempre de maneira espontânea.

Na montagem deste livro, tive a colaboração de mais de cem adolescentes que se dispuseram a me ajudar, tornando todo o processo muito divertido. Confesso que houve momentos em que até desejei voltar a ser adolescente! A adolescência é, com certeza, um grande desafio, mas também pode vir a ser uma das melhores épocas de sua vida.

Espero que você goste deste livro. Se gostar, converse a respeito dele com seus amigos!

Boa leitura!

## PREFÁCIO

### Prefácio de Stephen Covey

Caro “adolescente aposentado”,

Este livro foi escrito para os adolescentes da atualidade, mas também oferece ótimas dicas para nós, “adolescentes aposentados”, que ainda temos muito que aprender.

Uma verdade que serve para o Brasil, e também para qualquer outra nação, é a de que nossa maior esperança reside em nossa juventude. Quer você seja pai ou mãe, avô ou avó, vizinho ou professor, cabe lembrar que cada cidadão depende da próxima geração para garantir o futuro. Diante disso, qual é a situação de nossa juventude e que tipo de perspectivas estamos oferecendo a ela? Nossos filhos começam a vida cheios de sonhos e de esperança. Infelizmente, porém, quando muitas de nossas crianças chegam à adolescência, essa esperança e esses sonhos já começaram a se desvanecer e a se desfazer.

Por toda parte, e em graus variados, as comunidades enfrentam desafios similares a este. Ao redor do mundo, os adolescentes estão batalhando mais do que nunca em face das rápidas mudanças e das pressões de nossa sociedade. Nenhum de nós está imune às forças negativas, como as da influência destrutiva das drogas e do álcool, dos conflitos em família, do quadro sempre crescente de aumento da violência, da frágil e flutuante economia globalizada, do sistema social carente de assistência médica e de estrutura educacional, do desemprego... Todas elas são forças desafiadoras que, sem dúvida, colocam nossos adolescentes em circunstâncias de alto risco e, com frequência, até ameaçadoras.

Diante desse quadro, o que podemos fazer, como indivíduos, como famílias e como comunidades, para ajudar nossos adolescentes a superar tudo isso e a readquirir suas esperanças e seus sonhos? Meu filho, Sean, escreveu este livro, *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes* para abordar especificamente esta inquietadora questão. Em suas experiências de vida, Sean teve a chance de sentir intimamente o poder dos princípios incorporados aos 7 Hábitos, e foi esse o motivo que o levou a se entusiasmar pela idéia de escrever um livro que oferecesse aos adolescentes um esquema dos 7 Hábitos, para a obtenção do verdadeiro sucesso. Sean realizou um trabalho notável ao abordar os 7 Hábitos em um novo nível — um nível perspicaz de compreensão direcionado especificamente aos adolescentes (centenas deles já leram e se entusiasmaram com o conteúdo deste livro) e às pessoas que influ-

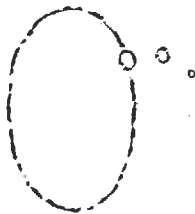
Foi com imensa satisfação que vi meu filho se tornar pai e sei que, enquanto os filhos dele ainda são jovens, uma das coisas que o preocupam são os desafios que eles terão de enfrentar. Sean se autodenomina um “adolescente aposentado”, e foi com essa visão mais madura que ele procurou respostas para as questões da adolescência. A noção de haver “se aposentado” da adolescência desde alguns anos levou-o a sentir a necessidade de consultar os verdadeiros experts no assunto: os adolescentes da atualidade. Por isso, na essência de *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes*, você encontrará experiências de vida contadas pelos próprios adolescentes. Sean escreveu o livro diretamente para o público jovem e, para tanto, nada melhor do que ter outros jovens compartilhando suas histórias e suas vivências.

Aventurar-se pelo universo dos adolescentes foi com certeza uma tarefa desafiadora para Sean. Ele viajou milhares de quilômetros para entrevistar jovens tanto individualmente quanto em grupo, e em variados ambientes e circunstâncias. De fato, Sean conversou com mais de cem adolescentes, sempre utilizando a linguagem deles como uma maneira de entendê-los melhor. Como resultado, passou a saber o que realmente aflige, motiva e diverte os adolescentes de hoje em dia.

Esses inúmeros jovens tiveram coragem suficiente para se abrir e compartilhar seus maiores sonhos e esperanças, mas também seus maiores medos e sofrimentos. Ao lidar com eles, Sean acabou tomado por uma profunda sensação de amor, de gratidão e de companheirismo por esses adolescentes que tão generosamente ofereceram suas histórias ao público. Sem dúvida, eles infundiram um inestimável poder de alcance aos 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes.

Sinto que o compartilhamento das histórias desses jovens com o mundo nos levará a aprender, a compreender e, principalmente, a dar-lhes o encorajamento que eles tanto necessitam. As narrativas deste livro são intensas e verdadeiras, e eu espero que você se identifique com aquelas que melhor se adaptarem ao seu contexto de vida — com certeza, também há muitos adolescentes brasileiros ansiosos para serem ouvidos.

Como pai, é evidente que me sinto orgulhoso pelo trabalho e pela contribuição de Sean. Mais importante, porém, é minha esperança de que, ao ler *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes*, você adquira mais compreensão, amor e aceitação pelos adolescentes da atualidade — adolescentes cheios de boa vontade e que representam uma poderosa alavanca para o futuro.



Quem sou eu?

Sou sua companhia constante.

Sou seu maior ajudante ou seu mais pesado fardo. Eu o conduzirei ao sucesso ou o levarei ao fracasso. Estou completamente a seu dispor e sob suas ordens. A maioria das coisas que precisar fazer pode passá-las a mim, porque estarei apto a fazê-las rápida e corretamente.

É fácil lidar comigo — basta ser firme.

Mostre-me exatamente como quer que algo seja feito e, depois de algumas lições, eu o farei de maneira automática. Sou o servo de todos os grandes seres e também, infelizmente, de todos os fracassados. Aos vitoriosos, eu os fiz vencer. Aos fracassados, eu os fiz fracassar.

Não sou uma máquina, embora trabalhe com toda a precisão de uma máquina e com a inteligência de um humano. Você pode me usar para lucrar ou para se arruinar — não faz diferença para mim.

Use-me, treine-me, seja firme comigo e eu colocarei o mundo a seu dispor. Esmoreça comigo e eu o destruirei.

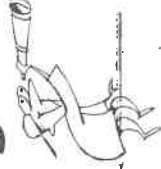
Quem sou eu?

**Eu sou o  
Hábito.**

PARTE I

---

# A Preparação



**Adquirindo o Hábito**  
*Ele o Constrói ou o Destrói*

**Paradigmas e Princípios**  
*O que Se Vê é o que Se Obtém*



# Aquirindo o Hábito

E L E O C O N S T R Ó I O U O D E S T R Ó I

**Olá!** Meu nome é Sean e fui eu quem escreveu este livro. Não faço a menor idéia de como ele foi parar nas suas mãos; talvez sua mãe o tenha dado de presente a você, para colocá-lo na linha, ou, quem sabe, você mesmo o tenha comprado com seu próprio dinheiro, porque o título lhe chamou a atenção. Independentemente de como ele chegou até você, estou muito feliz por isso ter acontecido. Agora, só falta você ler...

Muitos adolescentes lêem livros, mas eu não era um deles. (Li apenas muitos resumos prontos de livros, em apostilas.) Então, se você for como eu era, deve estar pronto para colocar este livro na prateleira. Antes que faça isso, porém, quero que preste atenção. Se prometer que vai lê-lo, juro que transformarei sua experiência em uma aventura. Na verdade, para tornar o livro mais divertido, eu o recheei de quadrinhos, de idéias legais, de frases famosas e de histórias verídicas incríveis, sobre adolescentes de todo o mundo... além de outras surpresas, claro. E então, vai me dar uma chance?

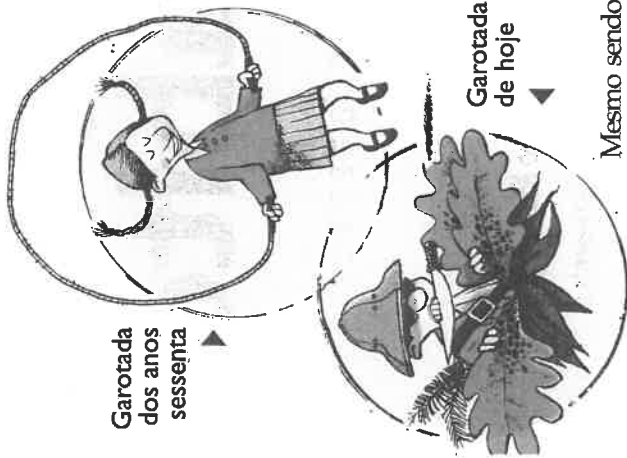
Tudo bem? Tudo bem!

Agora, voltemos ao mais importante. Este livro é baseado em outro, de meu pai, Stephen R. Covey, escrito há alguns anos e intitulado *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*. Surpreendentemente, este se tornou

um dos livros mais vendidos de todos os tempos. Papai deve muito do crédito por tal sucesso a mim, a meus irmãos e a

Primeiro formamos  
nossos hábitos,  
depois nossos hábitos  
nos formam.

POETA INGLÊS



minhas irmãs, já que fomos suas cobaia. Ele testou todos seus experimentos psíquicos em nós, e é por isso que meus irmãos e minhas irmãs têm problemas emocionais (brincadeira, pessoal!). Por sorte, escapei ileso.

Então, por que escrevi este livro? Porque a vida de um adolescente já não é mais um parque de diversões. Há uma selva lá fora, e se fiz meu trabalho direito, este livro vai funcionar como uma bússola para guiá-lo através dessa selva. Além disso, diferentemente do livro de meu pai, que foi escrito para pessoas mais velhas (o que o torna realmente maçante em alguns momentos), este aqui foi feito especialmente para adolescentes e é sempre muito interessante.

Mesmo sendo um adolescente aposentado, eu me lembro muito bem de como era um. Podia jurar que estava passeando em uma montanha-russa emocional durante a maior parte do tempo. Olhando para o passado, acho incrível ter sobrevivido. É, foi por pouco. Nunca esqueci de quando estava na sétima série e me apaixonei por uma garota chamada Nicole. Pedi a meu amigo Clar que dissesse a ela o que eu sentia (eu tinha tanto medo de falar diretamente com garotas que precisava de intermediários). Clar completou a missão e então voltou, relatando:

— Ei, Sean, falei a Nicole que você gosta dela.  
— E o que ela disse? — perguntei, animadíssimo.  
— Ela falou: "Ooohhh, Sean? Mas ele é gordo!"

Clar riu e eu fiquei arrasado. Tive vontade de entrar em um buraco e nunca mais sair de lá. Jurei que iria odiar as garotas por toda a vida. Por sorte, meus hormônios venceram e eu voltei a gostar delas.

Suponho que estes problemas que alguns adolescentes compartilham comigo devam ser muito familiares a você:

*"Tenho muito o que fazer e me falta tempo. Escola, lição de casa, trabalho, amigos, festas e, além disso tudo, minha família. Estou completamente estressado. Socorro!"*

*"Como posso me sentir bem comigo mesma se não consigo me enquadrar? Para onde quer que eu olhe, sempre encontro alguma garota mais inteligente, mais bonita ou mais popular do que eu. Não posso deixar de pensar que, se eu tivesse pelo menos os cabelos, as roupas, a personalidade ou*

*"Minha família é um desastre. Se conseguisse ao menos fazer meus pais pararem de pegar no meu pé, eu poderia viver minha vida em paz. Parece que eles estão sempre reclamando. Nunca consigo deixá-los satisfeitos."*

*"Sei que não estou vivendo da maneira que deveria. Estou envolvido com tudo: drogas, bebida, sexo... e tudo mais em que você puder pensar. É que, quando estou com meus amigos, eu entro na onda e faço o que todos fazem."*

*"Comecei outra dieta. Acho que esta já é a quinta, só este ano. Quero muito mudar, mas não tenho disciplina para levar isso adiante. Cada vez que começo um novo regime, eu tenho esperança. Mas, em pouco tempo, desisto e então me sinto horrível."*

*"Não estou me saindo bem na escola no momento. Se não melhorar minhas notas, nunca entrarei na faculdade."*

*"Sou meio mal-humorado e fico deprimido com frequência, mas não sei o que posso fazer a respeito disso."*

Estes são problemas reais e não se pode ignorar a vida real, então não tentarei fazê-lo. Em vez disso, vou lhe oferecer um jogo de ferramentas para lidar com a vida real. Quais são essas ferramentas? Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes ou, dito de outra maneira, as sete características que os adolescentes felizes e bem-sucedidos têm em comum ao redor de todo o mundo.

A essa altura, você já deve estar se perguntando quais são esses hábitos, então vou acabar logo com o suspense. Aí vão eles, acompanhados de uma breve explicação:

#### Hábito 1: Seja Proativo

*Assuma a responsabilidade por sua própria vida.*

#### Hábito 2: Comece com o Objetivo em Mente

*Defina sua missão e seus objetivos de vida.*

#### Hábito 3: Primeiro o Mais Importante

*Priorize e faça as coisas mais importantes primeiro.*

#### Hábito 4: Pense Ganha/Ganha

*Assuma uma postura do tipo "todos podem ganhar".*

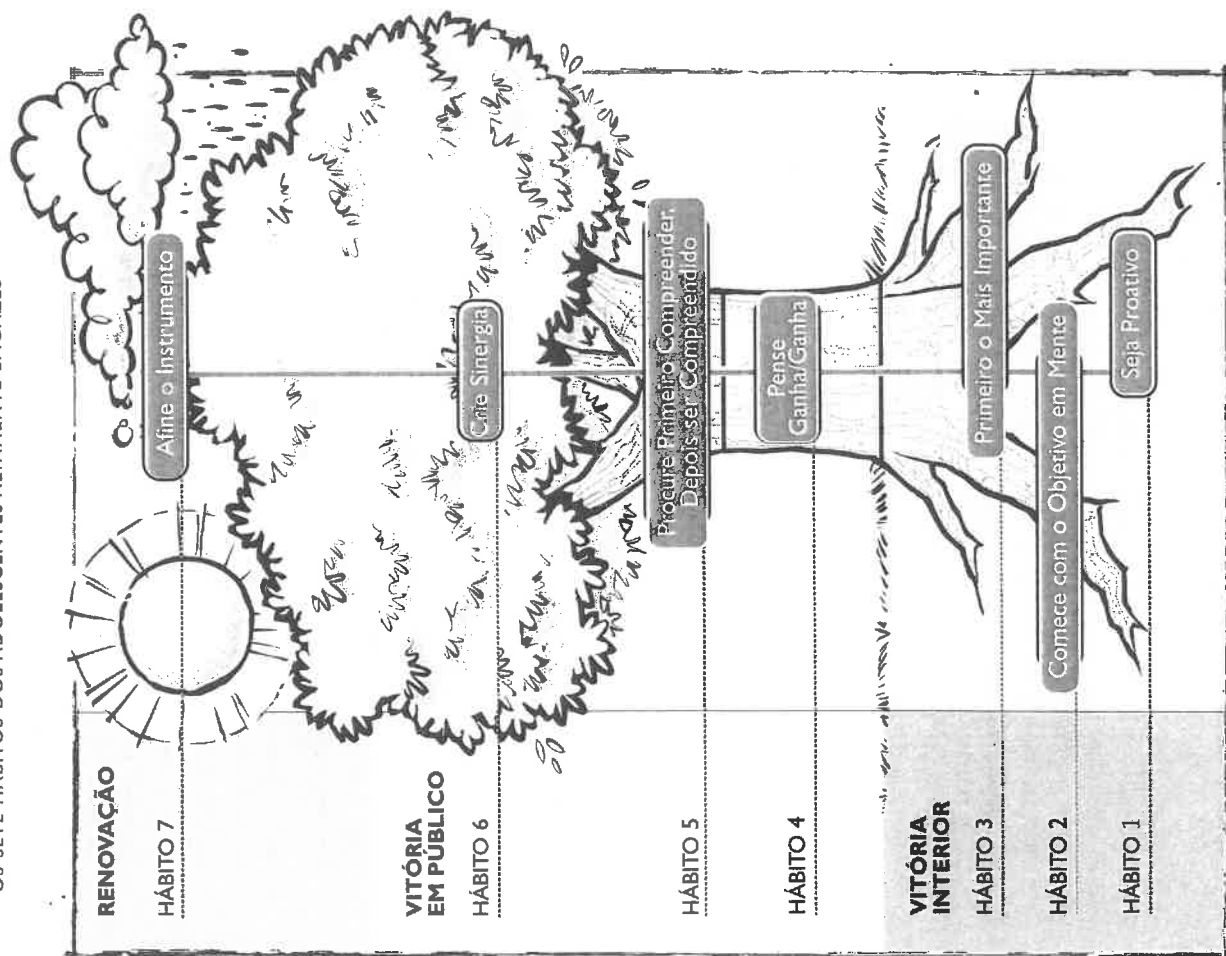
#### Hábito 5: Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido

*Escute as pessoas com sinceridade.*

#### Hábito 6: Crie Sinergia

*Trabalhe em conjunto para alcançar melhores resultados.*

#### Hábito 7: Afine o Instrumento



Como é mostrado na ilustração acima, os hábitos são construídos uns sobre os outros. Os Hábitos 1, 2 e 3 lidam com o aperfeiçoamento pessoal. Nós os chamamos de "vitória interior". Os hábitos 4, 5 e 6 lidam com os relacionamentos e o trabalho em equipe. Nós os chamamos de "vitória em público". Você precisa saber bem qual é seu papel, antes de ser bem como parte de um sistema. E por isso a vitória interior vem

renovação. Ele alimenta todos os outros seis hábitos.

Os hábitos parecem bastante simples, não? Mas espere só para ver como eles podem ser poderosos! Uma ótima maneira de entender os 7 Hábitos é observar o que eles não são. Portanto, aqui estão seus opostos:

## Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Ineficazes

### Hábito 1: Reaja

Jogue a culpa de todos seus problemas em seus pais, em seus professores idiotas, em seus vizinhos imprestáveis, em seu namorado ou em sua namorada, no governo ou em qualquer um. Seja uma vítima. Não se responsabilize por sua vida. Aja como um animal. Se estiver com fome, coma. Se gritarem com você, grite de volta. Se sentir vontade de fazer algo errado, faça e pronto.

### Hábito 2: Comece Sem um Objetivo em Mente

Não planeje. Evite metas a todo custo. Nunca pense no amanhã. Por que se preocupar com as consequências de seus atos? Viva o momento. Durma com todo mundo, use drogas e farraie sem parar, pois amanhã você pode não estar mais aqui.

### Hábito 3: Por Último o Mais Importante

Não faça o que quer que seja mais importante em sua vida, até haver gasto bastante tempo: assistindo a reprises na tevê, tendo conversas sem fim ao telefone, navegando na Internet e fazendo hora. Deixe suas tarefas, inclusive a lição de casa, sempre para amanhã. Certifique-se de que tudo o que não interessa seja feito antes daquilo que é realmente importante.

### Hábito 4: Pense Ganha/Perde

Veja a vida como uma competição agressiva. Seu colega de classe está aí para derrubá-lo, então passe a rasteira primeiro. Não deixe que ninguém tenha sucesso em nada, porque, se os outros ganharem, lembre-se sempre de que você perde. Entretanto, se perceber que vai perder, certifique-se de arrastar aquele bobão ou aquela bobona para o buraco junto com você.

### Hábito 5: Procure Falar Primeiro, Depois Finja Escutar

Você nasceu com uma boca, então coloque-a para funcionar! Certifique-se de falar muito. Exponha sempre seu lado da história primeiro. Depois de ter certeza de que todos entenderam seu ponto de vista, finja estar escutando, balançando a cabeça afirmativamente e murmurando "hum-hum". Ou, se estiver disposto a escutar a opinião alheia, deixe bem claro que está sendo caridoso por fazê-lo.

VOU TIRAR  
DEZ NESTA PROVA.  
ESTUDEI A  
NOITE TODA!

### Hábito 6: *Não Coopere*

Encaremos a verdade: os outros são esquisitos porque são diferentes de você. Neste caso, por que tentar se enturmar?

Trabalho em equipe é coisa para cachorros z z z z z puxadores de trenó. Já que as melhores idéias são sempre as suas, o melhor a fazer é se isolar e fazer tudo sozinho. Seja uma ilha.

### Hábito 7: *Degaste-se*

Mantenha-se ocupado ao máximo, a ponto de não restar tempo para você se renovar nem para se melhorar.

Nunca estude. Não aprenda nada novo. Fuja de exercícios físicos como o diabo foge da cruz. Além disso, mantenha-se o mais longe possível de bons livros, da natureza e de qualquer coisa que possa inspirá-lo.

Como você pode ver, os hábitos listados acima são receitas de desastres. Ainda assim, muitos de nós nos deixamos levar por eles, e com frequência (inclusive eu). Graças a isso, não é de admirar que a vida pareça uma porcaria de vez em quando.

## O QUE, EXATAMENTE, SÃO HÁBITOS?

Hábitos são coisas que fazemos repetidamente. Contudo, na maior parte do tempo, não estamos cientes de que os temos. Eles funcionam no piloto automático.

Alguns hábitos são bons, tais como:

- Exercitar-se regularmente
- Planejar com antecedência
- Mostrar respeito pelos outros

Outros são ruins. Por exemplo:

- Pensar negativamente
- Sentir-se inferior
- Culpar os outros

E alguns não fazem diferença, entre eles:

- Tomar banho de noite
- Tomar iogurte com garfo
- Ler revistas de trás para frente

Dependendo de quais forem, os hábitos podem tanto nos moldar quanto nos arruinar. Nós nos tornamos o que fazemos repetidamente

Como o escritor Samuel Smiles citou:

*Semeies um pensamento e colherás um ato;*

*Semeies um ato e colherás um hábito;*

*Semeies um hábito e colherás um caráter;*

*Semeies um caráter e colherás um destino.*

Por sorte, você é mais forte do que seus hábitos. Assim sendo, é possível mudá-los. Experimente, por exemplo, cruzar os braços sobre o peito. Agora cruze-os ao contrário. O que lhe parece? Bem esquisito, não? Mas se você cruzá-los sempre ao contrário durante trinta dias seguidos, não irá mais estranhar. Na verdade, nem terá de pensar a respeito disso. Terá adquirido o hábito.

A qualquer momento, é possível olhar-se no espelho e dizer: "Ei, não gosto disso em mim!", para então trocar um velho hábito ruim por um novo e melhor. Nem sempre é fácil, mas é sempre possível.

Nem todas as sugestões do livro servirão para você, mas não é preciso chegar à perfeição para começar a obter resultados. Bastará praticar alguns dos hábitos por um tempo para conseguir mudanças em sua vida que você jamais imaginou serem possíveis.

## Os 7 Hábitos podem ajudá-lo a:

- Assumir o controle de sua vida
- Melhorar o relacionamento com seus amigos
- Tomar decisões mais sábias
- Melhorar o convívio com seus pais
- Superar vícios
- Definir seus valores e o que é mais importante
- Fazer mais em menos tempo
- Aumentar sua autoconfiança
- Ser feliz
- Encontrar um equilíbrio entre a escola, o trabalho, os amigos e tudo mais



Se você for do tipo de leitor que gosta de ficar folheando o livro, em busca de quadrinhos e de outras coisinhas interessantes, tudo bem. Mas, em algum momento, será necessário fazer a leitura do começo ao fim, porque os 7 Hábitos são sequenciais. Um é construído sobre o outro. O Hábito 1 vem antes do Hábito 2 (e assim por diante) justamente por esse motivo.

E então? O que me diz? Faça de mim um cara feliz e leia logo o livro!



### PRÓXIMAS ATRAÇÕES

A seguir, daremos uma olhada nas dez afirmações mais idiotas já feitas. Você não vai querer perdê-las. Então, continue lendo!

# Paradigmas e Princípios

O QUE SE VÊ É O QUE SE OBTÉM

As seguintes afirmações foram feitas muitos anos atrás por especialistas em suas respectivas áreas. Na época, foi dito que elas pareciam frases sábias. Com o passar do tempo, porém, parecem haver se tornado grandes idiotices.

## As 10 Frases Mais Idiotas de Todos os Tempos:

10

"Não há motivo para nenhum indivíduo ter um computador em casa."

KENNETH OLSEN, PRESIDENTE E FUNDADOR DA DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION, EM 1977

9

"Aviões são brinquedos interessantes, mas não têm valor militar."

MARECHAL FERDINAND FOCH, ESTRATEGISTA MILITAR FRANCÊS E FUTURO COMANDANTE NA PRIMEIRA GUERRA MUNDIAL, EM 1911

8

"[O homem nunca chegará à Lua] independentemente de todos os futuros avanços científicos."

DR. LEE DE FOREST, INVENTOR DA VÁLVULA DE ÁUDIO E PAI DO RÁDIO, EM 25 DE FEVEREIRO DE 1967

7

"[A televisão] não conseguirá manter por mais de seis meses nenhum mercado que venha a conquistar. As pessoas logo se cansarão de ficar olhando para uma caixa de madeira aglomerada, todas as noites."

É melhor  
manter-se limpo  
e cristalino;  
você é a janela  
pela qual vê

**O que é um Paradigma?** O que estas duas listas de afirmações têm em comum? Primeiro, todas elas são *percepções* do modo como as coisas são. Segundo, todas são afirmações imprecisas e incompletas, embora as pessoas que as tenham dito estivessem convencidas de que estavam certas.

Outra palavra que designa nossas percepções é *paradigma*. Um paradigma é o modo como você vê algo, seu ponto de vista, sua estrutura de referência ou sua crença. Como você já deve ter notado, muitas vezes nossos paradigmas estão bem longe da verdade e, como resultado, eles nos criam limitações. Por exemplo, você pode estar convencido de que não tem capacidade para entrar na faculdade. Mas lembre-se: Ptolomeu tinha certeza de que a Terra era o centro do Universo.

Pense a respeito de um adolescente que não consegue se entrosar com o padraço. Se este é o paradigma da pessoa, algum dia conseguirá ela fazer a situação mudar? Provavelmente não, porque esta crença irá limitá-la.

Paradigmas são como óculos. Ter paradigmas incompletos a respeito próprio, ou a respeito da vida em geral, é como usar óculos com a receita errada. As lentes afetam o modo como você vê todo o mundo. Como resultado, o que se vê é o que se obtém. Se você acredita ser um idiota, esta mera crença o tornará um idiota. Se acha que sua irmã é que é idiota, procurará evidências para provar sua opinião (e acabará encontrando, quer elas existam ou não), fazendo com que ela continue sendo idiota perante seus olhos. Por outro lado, se você se acha inteligente, esta crença colocará uma aura luminosa em tudo o que você fizer.

Uma adolescente chamada Kristi me contou, certa vez, que adorava a beleza das montanhas. Um dia foi visitar o oculista e descobriu, para sua surpresa, que sua visão estava muito pior do que ela imaginava. Ao colocar as novas lentes de contato, ficou espantada com a nitidez com que passou a enxergar. Como ela mesma disse: "Descobri que as montanhas, as árvores e até mesmo as placas, na lateral da estrada, tinham muito mais detalhes do que eu jamais imaginara. Foi muito esquisito. Eu não sabia quanto minha visão estava ruim até descobrir quão nítida ela podia ficar". Normalmente é sempre assim, não sabemos o que estamos perdendo porque temos paradigmas confusos. Temos paradigmas a respeito de nós mesmos, das outras pessoas e da vida em geral. Vamos dar uma olhada em cada um deles.

## PARADIGMAS PESSOAIS

Pare um instante e considere a seguinte questão: seus paradigmas a seu

6 "Nós não gostamos do som deles. Grupos com guitarras estão entrando em decadência."

DECCA RECORDS AO REJEITAR OS BEATLES, EM 1962

5 "Para a maioria das pessoas, o uso de tabaco tem um efeito benéfico."

DR. IAN G. MACDONALD, CIRURGIÃO DE LOS ANGELES, CONFORME CITADO NA REVISTA NEWSWEEK, EM 18 DE NOVEMBRO DE 1969

4 "Esse tal de 'telefone' tem muitas deficiências para poder ser considerado seriamente como um meio de comunicação. O aparelho não tem nenhum valor que nos seja inerente."

MEMORANDO INTERNO DA WESTERN UNION, EM 1876

3 "A Terra é o centro do Universo."

PTOLOMEU, O GRANDE ASTRÔNOMO EGÍPCIO, NO SÉCULO II

2 "Nada de importante aconteceu hoje."

ESCRITO PELO REI JORGE III, DA INGLATERRA, EM 4 DE JULHO DE 1776

"Tudo o que podia ser inventado já foi inventado."

CHARLES H. DUELL, OFICIAL DO DEPARTAMENTO DE PATENTES DOS EUA, EM 1899

Depois disso, vou lhe mostrar outra lista, dessa vez com afirmações feitas por adolescentes como você. Sei que já deve tê-las ouvido antes, mas elas são tão ridículas quanto as frases acima.

"Ninguém da minha família já entrou na faculdade. Seria loucura achar que eu conseguiria."

"Não adianta. Eu e meu padraço nunca vamos conseguir nos entrosar. Somos diferentes demais."

"Ser estudioso é coisa de 'babaca'."

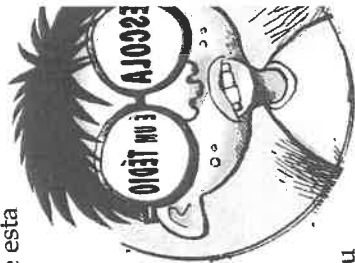
"O professor está me perseguindo."

"Ela é tão bonita... Mas aposto que é uma anta."

"Não dá pra subir na vida, a menos que se conheçam as pessoas certas."

"Eu? Emagrecer? Está brincando? Minha família está cheia de gente gorda!"

"É impossível conseguir um bom emprego por aqui; ninguém quer





Quando minha esposa, Rebecca, era uma estudante do terceiro colegial, na Madison High School, em Idaho, foi passada pela classe uma lista de inscrição para o concurso de Miss Idaho. Rebecca, assim como muitas outras garotas, inscreveu-se no concurso. Linda, a garota que se sentava ao lado dela, passou a folha sem assiná-la.

— *Inscriva-se, Linda — insistiu Rebecca.*

— *Oh... não, não. Eu não conseguiria participar de algo assim.*

— *Ora, vamos lá... Será divertido.*

— *Não acho. Não sou bem o tipo...*

— *Claro que é! — Rebecca a interrompeu. — Acho que você se sairá muito bem!*

Ela e as outras garotas continuaram a incentivar Linda até vê-la assinar a lista.

Na época, Rebecca não pensou muito no que aconteceu. Entretanto, sete anos depois, recebeu uma carta de Linda, descrevendo a batalha interior que ela teve de vencer naquele dia e agradecendo a Rebecca por haver acendido a centelha inicial que a ajudou a mudar de vida.

Linda contou quanto sofria por ter uma péssima impressão sobre si mesma durante o colegial. Por isso, foi um choque descobrir que Rebecca a considerava apta a ser candidata a algo que envolvia não apenas beleza, mas também talento. Ela assinou a lista apenas para que parassem de insistir e a deixassem em paz.

Depois sentiu-se tão desconfortável por estar inscrita no concurso que procurou o organizador logo no dia seguinte, e pediu para ser retirada da lista. Mas, assim como Rebecca, ele insistiu para que Linda participasse do concurso.

Apesar da relutância, ela aceitou.

Mas isso bastou. Ao ousar participar de um evento que exigiria o melhor dela mesma, Linda começou a se ver sob uma nova perspectiva. Em sua carta, agradeceu a Rebecca do fundo do coração por havê-la forçado a tirar os "óculos distorcidos", fazendo-a jogar fora aquelas lentes opacas e insistindo para que ela experimentasse lentes novas.

Linda notou que mesmo não ganhando nenhum prêmio, nem sendo indicada como a melhor em nenhuma categoria, havia superado um enorme obstáculo: a percepção depreciativa que tinha a respeito de si mesma. Graças a seu exemplo, suas duas irmãs mais novas também participaram do concurso em anos posteriores. Aquilo se tornou algo importante na família.

No ano seguinte, Linda se tornou uma das monitoras integrantes do conselho de alunos e, segundo Rebecca, desenvolveu uma personalidade radiante e

extrovertida

Linda experimentou o que é chamado de "mudança de paradigma". Isso quer dizer que, de repente, ela passou a ver as coisas de uma maneira diferente, como quando se coloca um novo par de óculos.

Assim como os paradigmas pessoais negativos nos impõem limitações, os paradigmas pessoais positivos podem fazer aflorar o que nós temos de melhor, como mostra a seguinte história sobre o filho do rei Luís XVI, da França:

O rei Luís foi tirado do trono e aprisionado. Seu jovem filho, o príncipe, foi capturado por aqueles que destronaram o rei. Eles pensavam que, sendo o filho do rei o herdeiro do trono, se pudessem destruí-lo moralmente ele jamais perceberia o amplo e importante destino que a vida havia colocado diante dele. Levaram-no para uma comunidade distante e expuseram o rapaz a todas as obscenidades e depravações que a vida poderia oferecer. Expuseram-no a alimentos cuja riqueza de sabor poderia transformá-lo rapidamente em um escravo do apetite. Usavam linguagem malicioso perto dele todo o tempo. Colocaram mulheres sedutoras e sensuais em sua companhia. Embrenharam-no em meio à desonra e à desconfiança. Cercaram-no 24 horas por dia com tudo o que poderia rebaixar o espírito humano ao nível mais inferior possível. Porém, mesmo tendo sido submetido a esse tratamento durante seis meses, o jovem não esmoreceu um instante sequer. Finalmente, depois de intensas tentações, perguntaram-lhe por que ele não havia cedido àquilo tudo — por que não participara? Afinal, tratava-se de coisas desejáveis e que lhe proporcionariam prazer. Tudo aquilo poderia pertencer a ele! Mas o rapaz apenas respondeu: "Não posso fazer o que estão pedindo porque nasci para ser rei".



O paradigma que o príncipe Luís tinha a respeito de si mesmo era tão intenso que nada podia abalá-lo. De uma certa maneira, quando se passa pela vida usando lentes que dizem "eu posso" ou "eu faço diferença", tal crença coloca um "giro positivo" em todo o resto.

A essa altura, você deve estar ponderando: "Mas se meu paradigma a meu próprio respeito está todo distorcido, o que posso fazer para consertá-lo?". Uma opção é passar algum tempo na companhia de alguém que acredite em você e que o estimule. Minha mãe foi esse



alguém para mim. Enquanto eu crescia, ela nunca deixou de acreditar em mim, principalmente quando tive incertezas a meu próprio respeito. Sempre me dizia coisas do tipo: "Sean, é claro que deve se candidatar a representante de classe", ou então, "Convide-a para sair. Tenho certeza de que ela vai adorar sua companhia". Toda vez que eu precisava de auto-afirmação era só falar com minha mãe que ela limpava minhas lentes de auto-observação.

Pergunte a qualquer pessoa bem-sucedida, e a grande maioria lhe contará que teve uma pessoa que acreditava nela: um professor, um amigo, o pai ou a mãe, um tutor, um irmão ou uma avó. Basta uma pessoa, e não importa quem ela seja. Não tenha medo de se apoiar nessa pessoa e de ser incentivado por ela. Procure-a para pedir conselhos. Tente ver a si mesmo como essa pessoa. Um novo par de óculos pode fazer tanta diferença! Como alguém já disse: "Se fosse possível visualizar o tipo de pessoa que Deus espera que você seja, isso o faria se erguer e jamais ser o mesmo novamente".

Às vezes, porém, não há ninguém em quem se apoiar e é preciso seguir sozinho. Se este for o seu caso, dê uma atenção especial ao capítulo seguinte, que lhe oferecerá algumas ferramentas bastante práticas para ajudá-lo a construir sua auto-imagem.

## PARADIGMAS SOBRE OS OUTROS

Não temos paradigmas apenas a nosso próprio respeito, mas também a respeito das outras pessoas. E estes também podem estar muito longe da realidade. Considerar as coisas a partir de um ponto de vista diferente pode nos ajudar a entender por que os outros agem de uma determinada maneira.

Becky me contou a respeito de sua mudança de paradigma:

*Quando eu era aluna do terceiro colegial, tinha uma amiga chamada Kim. Ela era uma pessoa agradável mas, conforme o ano foi passando, tornou-se mais difícil conviver com ela. Ofendia-se com facilidade e sempre se sentia excluída. Virou uma grande mal-humorada e a companhia dela passou a incomodar a tal ponto que minhas amigas e eu a convidamos cada vez menos para sair conosco. Na verdade, não a chamávamos para fazer mais nada.*

*Estive viajando durante boa parte das férias naquele ano e, quando retornei, conversei com uma grande amiga minha, para saber das novidades. Depois de me contar algumas fofocas e de falar dos romances que estavam em andamento, de repente ela disse: "Oh, você já soube a respeito de Kim? Ela está passando por uma fase difícil ultimamente, porque os pais dela estão em meio a um divórcio bastante conturbado.*

*Quando ouvi aquilo, toda minha perspectiva mudou. Em vez de ficar incomodada com o comportamento de Kim, senti-me horrível pelo meu próprio comportamento. Percebi que a havia abandonado bem quando ela mais precisava. Ao saber daquela pequena informação, toda minha atitude com relação a ela mudou. Aquela foi realmente uma experiência reveladora.*

E pensar que bastou uma nova informação para mudar o paradigma de Becky... É muito comum julgarmos as pessoas sem conhecermos todos os fatos.

Mônica teve uma experiência semelhante:

*Eu morava na Califórnia, onde tinha uma porção de amigos. Nunca me preocupei com as pessoas novas que apareciam, pois já tinha meus colegas e achava que os recém-chegados deviam lidar com a situação por conta própria. Então, quando me mudei, tornei-me a "garota nova no pedaço" e desejei que alguém se importasse comigo e me adotasse como parte do grupo local de amigos. Agora vejo tudo de uma maneira diferente. Sei como é ruim não ter amigos.*

Depois disso, Mônica tratará os recém-chegados no "pedaço" de maneira muito diferente, você não acha? Ver as coisas a partir de um novo ponto de vista pode fazer uma grande diferença em nossa atitude com relação aos outros.

FRANK & ERNEST © por Bob Thaves



A seguinte anedota, retirada da revista *Reader's Digest* (contribuição de Dan P. Greyling), é um exemplo clássico de mudança de paradigma:

*Uma amiga minha, retornando para a África do Sul, depois de uma longa estada na Europa, descobriu-se com algum tempo livre para ficar no aeroporto Heathrow, em Londres. Tendo comprado café e um pacote de biscoitos, ela se acomodou a uma mesa desocupada. Estava lendo o jornal quando ouviu alguém mexendo em sua mesa. Boquiaberta, abaixou o jornal e viu um rapaz muito bem vestido, servindo-se de seus biscoitos. Como não queria fazer nenhuma cena, inclinou-se para a frente e serviu-se ela mesma de um biscoito. Passados menos de dois minutos, o ruído da emba-*



maior parte do tempo?" "Por quem, ou pelo quê, sou obcecado?" Aquilo que for mais importante será seu paradigma, seus óculos, ou, como gosto de dizer, seu "centro vital". Alguns dos centros vitais mais populares entre os adolescentes são: amigos, posses, namorado/namorada, escola, pai/mãe, esportes/passatempos, heróis, inimigos, você mesmo e trabalho. Cada um tem seus pontos positivos, mas são todos incompletos de uma maneira ou de outra e, como estou prestes a lhe mostrar, eles irão bagunçar sua vida se você se centrar neles. Por sorte, há um centro com o qual você sempre poderá contar. Mas vamos deixá-lo por último.

### Centrar-se nos Amigos

Não há nada melhor do que pertencer a um grande grupo de amigos, e nada pior do que sentir-se excluído. Amigos são importantes, mas nunca devem se tornar seu centro. Por quê? Bem, é que, ocasionalmente, eles ficam de mal com você. De vez em quando são falsos. Às vezes fazem fofocas a seu respeito pelas costas, ou fazem novos amigos e deixam você de lado. Eles têm mudanças de humor. São pessoas volúveis.

Além disso, se você basear sua identidade em ter amigos, em ser aceito e em se tornar popular em meio à turma, isso poderá comprometer seus valores e obrigá-lo a mudá-los a cada final de semana, para agradar aos outros.

Acredite ou não, chegará um dia em que os amigos não serão a coisa mais importante de sua vida. Durante o colegial, tive um grupo fabuloso de amigos. Fazíamos de tudo juntos — nadávamos em lugares proibidos, comíamos até quase estourar em rodízios, praticávamos esqui aquático no escuro, saíamos com as namoradas uns dos outros... e tudo mais que você puder imaginar. Eu adorava aquela rapaziada! Sentia que seríamos amigos para sempre.

Entretanto, depois que nos formamos no colegial e que seguimos em frente com nossas vidas, fiquei surpreso por nos encontrarmos tão pouco. Mudamo-nos para longe uns dos outros e os novos amigos, empregos e famílias tomaram todo nosso tempo. Quando adolescente, nunca imaginei que isso fosse acontecer.

Tenha tantos amigos quantos puder, mas não centre neles a construção de sua vida. Trata-se de um alicerce instável.

### Centrar-se nas Posses

Às vezes, vemos o mundo pelas lentes dos bens materiais, ou seja, das posses. Vivemos em um mundo materialista que nos ensina que "quem 'morre' com mais 'brinquedos', vence". Sentimos que devemos



*Quando chegaram ao último biscoito do pacote, ela já estava furiosa, mas não tinha a intenção de dizer nada. Então o rapaz quebrou o biscoito ao meio, deixou metade para ela, comeu a outra metade e partiu.*

*Alguns tempo depois, quando o sistema de alto-falantes anunciou seu vôo, ela ainda estava furiosa, mas começou a procurar a passagem na bolsa para confirmar o número. Imagine só o embaraço que ela sentiu quando encontrou seu pacote de biscoitos, intacto, lá dentro. Ela comera os biscoitos do rapaz!*

Considere o que esta pessoa pensava a respeito do bem vestido rapaz, antes da virada dos eventos: "Mas que jovem rude e presunçoso!". Imagine o que ocorreu a ela logo depois: "Mas que embaraçoso! Quanta gentileza a dele em repartir até o último biscoito comigo!".

Então, qual é a questão principal? Apenas a seguinte: Muitas vezes nossos paradigmas são incompletos, imprecisos ou completamente confusos. Assim sendo, não deveríamos ser tão rápidos em julgar, rotular ou formar opiniões mais sólidas a respeito dos outros e de nós mesmos. Partindo-se de nossos limitados pontos de vista, é raro que possamos ver todo o contexto ou saber todos os fatos.

Devemos também abrir nossos corações e nossas mentes para novas informações, idéias e pontos de vista, além de nos dispormos a mudar nossos paradigmas quando ficar evidente que estes estão errados.

Acima de tudo, é óbvio que se quisermos fazer uma grande mudança em nossas vidas, a chave para tanto é a mudança de paradigmas, ou seja, dos óculos através dos quais vemos o mundo. Troque as lentes e tudo mudará!

Se você prestar atenção, descobrirá que a maioria de seus problemas (com relacionamentos, auto-imagem, atitude etc.) é proveniente de um ou dois paradigmas confusos. Por exemplo, se você tem um relacionamento ruim com, digamos, seu pai, é provável que cada um de vocês tenha um paradigma distorcido em relação ao outro. Pode ser que você o veja como alguém fora do alcance do mundo moderno. É possível que ele o veja como uma criança mimada. Na verdade, os paradigmas de ambos devem estar incompletos, impedindo que vocês se comuniquem de verdade.

Como você pode ver, este livro vai desafiar muitos de seus paradigmas e, espero, vai ajudá-lo a criar outros, mais completos e acurados. Então, prepare-se!

### PARADIGMAS DA VIDA

Além de termos paradigmas quanto a nós e quanto aos outros, temos ainda paradigmas a respeito do mundo em geral. Você pode descobrir qual é seu principal paradigma fazendo-se as seguintes perguntas:

ter o carro mais rápido, as roupas mais bonitas, o aparelho de som mais moderno, o melhor penteado e muitas outras *coisas* que deveriam nos trazer felicidade. As "posses" também vêm na forma de títulos e de conquistas, como ser o líder do grupo, ser capitão ou capitão do time, ter a melhor classificação em um concurso, ser eleito representante de classe, ser escolhido para monitor ou ser a rainha da escola.

Não há nada de errado em conquistar e curtir nossas *coisas*, mas não devemos nos centrar em "posses" que, por fim, não têm valor duradouro. Nossa autoconfiança deve vir de dentro e não de fora, da *qualidade de nossos sentimentos*, e não da *quantidade de coisas* que temos. Afinal de contas, aquele que 'morre' com mais brinquedos, ainda assim, 'morre'...

Certa vez conheci uma garota que tinha as roupas mais bonitas e caras que já vi na vida. Ela raramente usava o mesmo traje duas vezes. Depois de conhecê-la melhor, comeci a notar que ela retirava grande parte de sua autoconfiança das roupas e que sofria de um caso grave de "olhos de elefante". Toda vez que estava conversando com outra garota, olhava-a de alto a baixo para ver se o traje da outra era tão bonito quanto o seu, o que costumava deixá-la com um complexo de superioridade. Ela era centrada em posses, e foi isso que me desanimou por completo.

Li um ditado, certa vez, que pode explicar isso melhor do que eu: "Se sou o que tenho e o que tenho é perdido, então quem sou eu?".

### Centrar-se no Namorado/Namorada

Talvez esta seja a armadilha mais fácil de se cair. Quero dizer, quem é que já não foi centrado no namorado ou na namorada em algum momento?

Suponhamos que Brady centra a vida em Tasha, sua namorada. Observe as instabilidades que isso causa em Brady:

AÇÕES DE TASHA	REAÇÕES DE BRADY
Faz um comentário rude:	"Meu dia está arruinado."
Paquera com o melhor amigo de Brady:	"Fui traído! Odeio meu amigo."
"Acho que deveríamos sair com outras pessoas":	"Minha vida acabou. Você não me ama mais."

Se sou o que tenho e o que tenho é perdido, então quem sou eu?



A ironia é que quanto mais você centra sua vida em alguém, menos atraente você se torna para a pessoa. Como é que é? Bem, primeiro de tudo, quando uma pessoa se centra em outra, ela se torna disponível demais. Segundo, é irritante quando alguém constrói uma vida emocional atrelada demais à sua. Já que a segurança da outra pessoa vem de você, e não de dentro dela mesma, ela sempre precisa ter aquelas conversas irritantes do tipo:

Quando conheci minha esposa, uma das coisas que mais me atraíram foi o fato de ela não centrar a vida dela em mim. Nunca esquecerei o dia em que ela dispensou (com um sorriso e sem dar nenhuma desculpa) meu convite para um encontro muito importante. Eu adorei! Ela tinha personalidade própria e muita força interior. O humor dela era independente do meu.

É fácil perceber quando os membros de um casal são centrados um no outro porque eles vivem se separando e voltando a se unir. Embora o relacionamento se deteriore, suas vidas emocionais e suas identidades ficam tão entrelaçadas que eles nunca conseguem se desligar por completo um do outro.

Acredite-me, você será um namorado ou uma namorada muito melhor se não for centrado no outro. Independência é muito mais atraente do que dependência. Além disso, centrar sua vida em alguém não é uma demonstração de amor, mas sim de que você depende dessa pessoa.

Tenha tantos namorados ou namoradas quantos queira, mas não se torne obcecado com isso, nem centre sua vida neles. É que, apesar de haver exceções, estes relacionamentos costumam ser tão estáveis quanto um iô-iô.

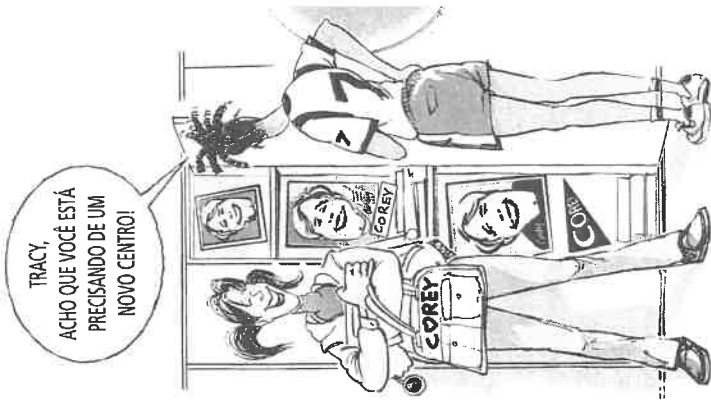
### Centrar-se nos Estudos

Entre os adolescentes, centrar a vida na escola é mais comum do que você possa imaginar. Lisa, do Canadá, arrepende-se por haver sido centrada na escola durante tanto tempo:

*Eu era tão ambiciosa e tão centrada na escola que não aproveitei minha adolescência. Aquilo não foi apenas pouco saudável para mim, foi também uma atitude egoísta, porque tudo o que me importava era eu mesma e meus objetivos.*

*Na sétima série, eu já estava estudando tão duro quanto alguém do colegial. Eu queria ser neurocirurgiã, só porque esta era a coisa mais difícil em que eu podia pensar. Acordava todos os dias antes das seis horas da manhã, durante todo o período de aulas, e raramente ia para a cama antes das duas da madrugada, lutando para alcançar minha meta.*

*Eu sentia que meus colegas e professores esperavam isso de mim.*



*pais tentavam me fazer relaxar, mas minhas próprias expectativas eram tão grandes quanto as de meus professores e colegas.*

*Agora sei que poderia ter me realizado sem ter de me esforçar tanto, e que poderia ter sentido prazer ao percorrer o caminho da adolescência.*

A educação é vital para nosso futuro e deve ter prioridade em nossas vidas. Mas devemos ser cautelosos para não deixar que listas classificatórias, médias gerais e exames vestibulares tomem conta de nossas vidas. Adolescentes centrados na escola costumam se tornar tão obcecados em tirar notas altas que se esquecem de que o verdadeiro propósito da escola é proporcionar aprendizado. Como milhares de adolescentes já provaram, é possível se sair muito bem na escola e manter uma vida equilibrada.

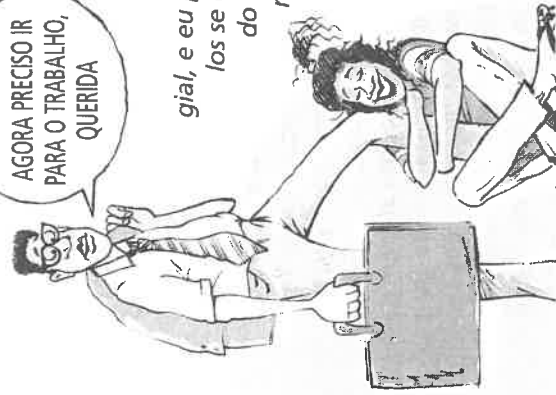
Felizmente, nosso valor não é medido por nossa média final.

### Centrar-se nos Pais

Seus pais podem ser sua maior fonte de amor e de orientação, e você deve respeitá-los e honrá-los. Mas centrar-se neles, e viver apenas para agradá-los acima de tudo, pode transformar sua vida em um pesadelo. (Não conte a seus pais que escrevi isso, ou eles poderão tirar o livro de você. Ei, brincadeirinha!) Leia o que aconteceu com esta garota de Louisiana:

*Estudei pra valer o semestre inteiro. Eu sabia que meus pais ficariam satisfeitos — seis notas dez e um nove e meio não eram para qualquer um. Mas tudo o que vi*

HUMMM...  
AGORA PRECISO IR  
PARA O TRABALHO,  
QUERIDA



*aquele era meu segundo ano no colégio, e eu passei os dois anos seguintes tentando fazê-los se orgulhar de mim. Joguei basquete, esperando que eles se orgulhassem disso — mas eles nunca foram me ver jogar.*

*Ganhei todos os prêmios de "aluna-modelo" — mas, a partir de um certo ponto, esperavam que eu só tirasse notas dez. Eu queria cursar a faculdade e me tornar professora, mas isso não daria dinheiro e meus pais acharam melhor que eu estudasse para ser outra coisa — e foi o que fiz.*

*era precedida das questões: "O que mamãe e papai querem que eu faça? Eles ficarão orgulhosos? Eles me amarão?" Mas não importava o que eu fizesse, porque nunca parecia bom o suficiente. Eu havia baseado toda minha vida em objetivos e em aspirações que meus pais pensavam ser bons, mas aquilo não estava me deixando feliz. Passava tanto tempo tentando agradá-los que já estava me sentindo fora de controle. Sentia-me desvalorizada, inútil e insignificante.*

Com o tempo, percebi que a aprovação de meus pais nunca viria e que, se eu não começasse a viver minha própria vida, aquilo acabaria me destruindo. Precisava encontrar um centro que fosse intemporal, imutável e verdadeiro — um centro que não pudesse gritar comigo, mostrar desaprovção nem me criticar. Então comecei a viver minha própria vida, pelos princípios que achei que me trariam felicidade, como a honestidade (comigo mesma e com meus pais), a crença em uma vida mais feliz, a esperança no futuro e a fé em mim mesma. No começo, eu meio que fingi ser forte, mas depois me tornei verdadeiramente forte.

Por fim, comecei a agir por minha própria conta e tive uma grande discussão com meus pais. Mas isso os fez ver quem eu era e eles me amaram do mesmo jeito. Pediram desculpas por toda a pressão que fizeram e demonstraram seu amor. Eu já estava com dezoito anos quando ouvi papai me dizer "eu te amo" pela primeira vez, mas foram as palavras mais doces que já escutei. A espera valeu a pena. Ainda me importo com o que meus pais pensam, e ainda sou influenciada pelas opiniões deles, mas, ultimamente, tornei-me mais responsável por minha própria vida e tento agradar primeiro a mim mesma, antes de qualquer outra coisa.

### Outros Centros Possíveis

A lista de centros possíveis se estende cada vez mais. Centrar-se em esportes/passatempos é muito comum. Quantas vezes não se viu um jovem centrado nos esportes construir toda a vida em torno do fato de ser um bom atleta, apenas para sofrer algum tipo de acidente repentino e ter sua carreira acabada? Isso acontece todo o tempo, e a pessoa se vê obrigada a reconstruir a vida a partir do nada. O mesmo acontece com passatempos e com outros interesses, como dança, debates, teatro, música ou clubes.

E quanto a *centrar-se em heróis*? Se você construir sua vida ao redor de uma estrela do rock ou do cinema, de um atleta famoso ou de um político poderoso, o que acontecerá se essa pessoa morrer, fizer alguma idiotice fenomenal ou for parar na cadeia? Como é que você ficará?

Às vezes podemos nos tornar até mesmo *centrados em inimigos*, construindo nossas vidas em torno da postura de odiar um grupo, uma pessoa ou uma ideia. Como o Capitão Ganchô, cuja existência girava em torno do ódio que sentia por Peter Pan. É isso o que acontece também com as gangues e, muitas vezes, com casais que passam por separações

triste e dolorosa. Então é um centro bastante distorcido!

Tornar-se *centrado no trabalho* é uma espécie de doença que atinge geralmente os mais velhos, mas que também pode afetar os adolescentes. O "vício" de trabalhar costuma começar devido a uma necessidade compulsiva de ter mais "coisas", como dinheiro, carros, posição e reconhecimento social, que até nos trazem algum prazer momentâneo, mas que nunca nos satisfazem por completo.

Outro caso bastante comum é *centrar-se em si mesmo*, que é o mesmo que acreditar que o mundo gira a seu redor e ao redor de seus problemas. Isto sempre resulta em que estará tão preocupado consigo mesmo, e com sua condição individual, que se alienará quanto aos outros "feridos" que o rodeiam.

Como se pode ver, nem estes nem muitos outros centros vitais proporcionam a estabilidade que eu e você precisamos ter na vida. Não estou dizendo que não devamos nos esforçar para nos tornarmos excelentes em algo como dançar ou advogar, ou nos esforçarmos para desenvolver relacionamentos maravilhosos com nossos pais e amigos. Claro que devemos! Mas existe uma tênue linha entre ter uma paixão por algo e basear toda sua vida nisso. E é esta linha que nós não devemos cruzar.

### Centrar-se nos Princípios — A Melhor Opção

Caso você já esteja começando a desanimar, saiba que existe um caminho que funciona de verdade. Qual é ele? (Rufem os tambores, por favor!) É centrar-se nos princípios. Todos estamos familiarizados com os efeitos da gravidade.

Jogue uma bola para cima e ela cairá. É uma lei natural, um princípio. Assim como há princípios que governam o mundo físico, há princípios que governam o mundo humano.

Princípios não têm religião. Não são americanos nem chineses. Não pertencem a mim nem a você. Não estão abertos para discussão. Aplicam-se igualmente a todos, ricos ou pobres, reis ou serviais, homens ou mulheres. Não podem ser comprados nem vendidos. Se decidir viver por eles, terá sucesso. Se tentar quebrá-los, só terá fracasso (Ei, isso meio que rimou!). É muito simples.

Aqui vão alguns exemplos: honestidade é um princípio. Servir é um princípio. Amor é um princípio. Trabalhar duro é um princípio. Respeito, gratidão, moderação, justiça, integridade, lealdade e



responsabilidade são princípios. Há dezenas e dezenas deles. Não são difíceis de identificar. Assim como a bússola aponta para o norte magnético, seu coração reconhecerá princípios verdadeiros.

Pense a respeito do princípio de trabalhar duro, por exemplo. Se não fizer sua parte, poderá até conseguir se virar por algum tempo, mas na verdade isso irá atrapalhá-lo.

Lembro-me de haver sido convidado certa vez para participar de um torneio de golfe com meu treinador de futebol americano. Ele era um grande praticante do esporte e, assim como todos os outros presentes, esperava que eu também fosse um ótimo golfista. Afinal, eu estava na faculdade e todos os atletas de lá eram bons no golfe, certo? Errado! Fiquem sabendo que eu era horrível nisso. Jogara apenas algumas vezes na vida e não sabia nem como segurar um taco direito.

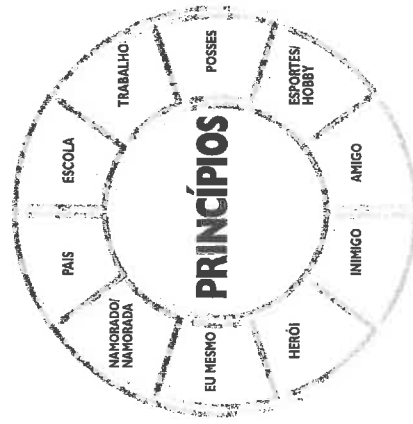
Eu estava nervoso com a perspectiva de todos descobrirem que eu era ruim em golfe, especialmente meu treinador. Então comecei a alimentar a esperança de que seria possível enganar todos e fazê-los pensar que eu era bom. Logo na primeira tacada uma pequena multidão se aproximou para olhar. Por que eu tinha de ser o primeiro a jogar? Por que justo eu? Conforme me aproximei para acertar a bola, rezei arduamente por um milagre.

Chuaaaaaassssshhhhh. Funcionou! Milagre! Eu mal podia acreditar! Acabara de dar uma tacada longa, fazendo a bola avançar mais da metade do caminho até o buraco.

Então me virei e sorri para a pequena platéia, agradecendo os elogios como se estivesse acostumado a jogar daquele jeito. "Obrigado. Muito obrigado".

Enganara todos eles. Mas, de fato, estava apenas enganando a mim mesmo, porque ainda faltavam dezessete buracos e meio para acertar. Na verdade, bastaram apenas mais cinco tacadas para que todos a meu redor, incluindo meu treinador, percebessem que eu era uma negação em golfe. Não demorou para que o treinador começasse a tentar me mostrar como se balançava o taco da maneira correta. Eu havia sido exposto. Ai!

Não dá para fingir que você joga golfe, que se afina com uma guitarra ou que fala árabe, se você não se esforçou o suficiente para ser bom nisso. Não existem atalhos. Trabalhar duro é um princípio. Como disse o grande Larry Bird, da NBA (Liga de Basquete Norte-Americana): "Se você não fizer a lição de casa, não acertará seus arremessos livres".



### Os Princípios Nunca Falham

É preciso ter perseverança para viver segundo os princípios, especialmente quando vemos pessoas próximas seguirem em frente por meio de mentiras, trapagens, convivência, manipulações e/ou sendo egoístas. O que você não vê, entretanto, é que a quebra dos princípios *sempre* as pega no final.

Torne o princípio da honestidade, por exemplo. Se você for um grande mentiroso pode até conseguir se virar por algum tempo, talvez até por alguns anos. Mas é impossível encontrar um mentiroso que mantêm o sucesso a longo prazo. Como Cecil B. DeMille cita em seu clássico filme *Os Dez Mandamentos*: "É impossível quebrarmos a lei. No máximo, quebramos a nós mesmos contra a lei".

Diferentemente de todos os outros centros que analisarmos, os princípios nunca falharão nem o abandonarão. Nunca falarão pelas suas costas. Nem simplesmente se mudarão para outro lugar. Não sofrerão acidentes que arrasam carreiras. Nunca darão preferências, baseando-se em cor de pele, em gênero, em riqueza ou em atributos físicos. Uma vida baseada em princípios é simplesmente a mais estável e inabalável fundação que se pode construir, e todos precisamos de algo assim.

Para compreender por que os princípios sempre funcionam, basta imaginar uma existência inteira baseada em seus contrários — uma vida de desonestidade, desperdícios, permissividade, ingratidão, egoísmo e ódio. Não consigo imaginar nada de bom surgindo disso. E você?

Ironicamente, colocar os princípios em primeiro lugar é a chave para se sair bem em todos os outros centros. Se você vive os princípios de servir, de respeitar e de amar, por exemplo, é provável que consiga mais amigos e um namorado ou uma namorada mais estável. Colocar os princípios em primeiro lugar também é a chave para se tornar uma pessoa de caráter.

Decida hoje mesmo por tomar os princípios como centros vitais ou paradigmas. Em qualquer situação que você se encontrar, pergunte a si mesmo: "Qual é o princípio que se aplica aqui?"

É impossível para nós quebrar a lei. Podemos apenas nos quebrar contra a lei.

Se estiver se sentindo exausto e surrado pela vida, talvez você deva experimentar o princípio do equilíbrio.

Se não for capaz de encontrar ninguém em quem possa confiar, pode ser que o princípio da honestidade seja a cura de que você precisa.

Na história seguinte, de Walter MacPeck, lealdade era o princípio em questão:

*De dois irmãos que lutavam no mesmo destacamento na França, um foi atingido por uma bala alemã. O que escapou pediu permissão ao oficial superior para voltar e buscar o irmão.*

*"É provável que ele já esteja morto", disse o oficial, "e não há propósito em arriscar sua própria vida apenas para buscar o corpo dele."*

*Mas, depois de muita insistência, o oficial cedeu. Assim que o soldado alcançou a trincheira com o irmão sobre o ombro, o homem ferido morreu.*

*"Está vendo?", falou o oficial, "arriscou sua vida por nada."*

*"Não", respondeu Tom. "Eu fiz o que ele esperava de mim e tive minha recompensa. Quando cheguei lá e o tomei nos braços, ele disse: 'Tom, eu sabia que você voltaria — simplesmente senti que viria me buscar'."*

Nos capítulos seguintes, você descobrirá que cada um dos 7 Hábitos se baseia em um ou dois princípios básicos. E é disso que eles tiram sua força.

Pode-se dizer que o assunto todo se resume à *lei dos princípios*



### PRÓXIMAS ATRAÇÕES

A seguir, falaremos a respeito de como ficar rico de uma maneira que você jamais imaginou. Então, siga em frente!

#### Uma Palavrinha

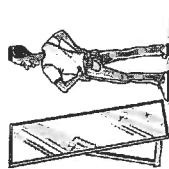
**a Respeito dos Pequenos Passos** Um dos filmes favoritos de minha família é *What About Bob?* (*Nosso Querido Bob*), estrelado por Bill Murray e Richard

Dreyfuss. É a história de um cara desequilibrado, imaturo e cheio de fobias chamado Bob, que nunca, nunca larga do pé das pessoas. Ele se apegava ao dr. Marvin, um renomado psiquiatra que, por querer se livrar de Bob, dá-lhe um livro de sua própria autoria, chamado *Pequenos Passos*. Ele explica para Bob que a melhor maneira de resolver os problemas é não tentar solucionar tudo de uma vez, mas apenas dar "pequenos passos" em direção ao objetivo. Bob ficou maravilhado! Ele não tinha mais de se preocupar em como iria percorrer todo o caminho desde o consultório do dr. Marvin até sua casa, o que era um grande desafio para ele. Em vez disso, Bob tinha apenas de dar pequenos passos até o lado de fora do consultório, então dar pequenos passos até o elevador, e assim por diante.

Por isso, eu vou sugerir alguns "pequenos passos" no final de cada capítulo, começando por este aqui — passos pequenos e fáceis que podem ser dados de imediato, para ajudá-lo a aplicar o que você acabou de ler. Embora pequenos, estes passos podem se tornar ferramentas poderosas para auxiliá-lo a alcançar objetivos maiores. Então faça como Bob (ele se torna até agradável

dever a sua existência a fato de que nada pode afectá-lo) e dê pequenos passos

## PEQUENOS PASSOS



- 1 Da próxima vez em que se olhar no espelho, diga algo positivo a seu próprio respeito.
- 2 Demonstre apreciação ainda hoje pelo ponto de vista de alguém. Diga algo como: "Ei, que idéia legal!".
- 3 Pense em um paradigma limitador que você tenha sobre si mesmo, como, por exemplo: "Não sou extrovertido". Agora faça algo, ainda hoje, que contradiga este paradigma.
- 4 Pense em uma pessoa à qual você quer bem e que esteja agindo de maneira estranha nos últimos tempos. Pondere a respeito do que pode estar levando-a a agir dessa maneira.
- 5 Quando você não está fazendo nada, o que ocupa sua mente? Lembre-se: aquilo que for mais importante para você acabará se tornando seu paradigma, seu centro vital.

O que ocupa meu tempo e minha energia?.....



A Regra de Ouro diz: "Comece hoje a fazer aos outros o que deseja que façam a você". Não seja impaciente, pare de reclamar por causa de ninharias e não fale mal dos outros, a menos que deseje receber o mesmo tratamento de volta.

- 6 Em algum momento próximo, encontre um lugar isolado, onde você possa ficar sozinho. Pense a respeito do que é mais importante para você.

- 7 Preste atenção nas letras das músicas que você ouve com mais frequência. Avalie se elas estão em harmonia com os princípios nos quais você acredita.

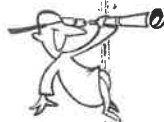


- 8 Quando fizer suas tarefas no trabalho ou em casa, hoje à noite, tente usar o princípio de trabalhar duro. Vá um pouco além e faça mais do que é esperado de você.

- 9 Da próxima vez em que estiver em uma situação difícil e não souber o que fazer, pergunte a si mesmo: "Qual é o princípio que devo aplicar neste caso (honestidade, amor, lealdade, trabalhar duro).

## PARTE II

# A Vitória Interior



**A Conta Bancária Pessoal**  
*Começando com o Homem no Espelho*

**Hábito 1—Seja Proativo**  
*Eu Sou a Força*

**Hábito 2—Comece com o Objetivo em Mente**  
*Controle Seu Próprio Destino ou Alguém o Fará por Você*

**Hábito 3—Primeiro o Mais Importante**  
*O Poder do "Sim" e o Poder do "Não"*



# A Conta Bancária Pessoal

COMEÇANDO COM O HOMEM NO ESPELHO

**Antes** que se possa vencer nas arenas públicas da vida, é necessário que se vençam as batalhas pessoais dentro de si mesmo. Toda mudança começa em você. Nunca me esquecerei do modo como aprendi esta lição.

— O que há de errado com você? Está me desapontando. Onde está o Sean que conheci no colegial? — disse o treinador, encarando-me. — Você quer mesmo entrar em campo?

Aquilo me pegou de surpresa.

— Sim, claro.

— Ora, dê um tempo, sim? Está apenas cumprindo a rotina e não está colocando a alma no jogo. É melhor voltar a jogar bem, senão os zagueiros mais novos vão superá-lo e você nunca chegará a jogar aqui.

Aquele era meu primeiro ano na Brigham Young University (BYU), e estávamos nos preparando para a temporada de futebol americano. Ao sair do colegial, fui aprovado em diversas universidades mas escolhi a

BYU devido a sua tradição em formar os melhores zagueiros dos Estados Unidos, como Jim McMahon e Steve Young, sendo que ambos se tornaram profissionais e levaram seus times a muitas vitórias nos campeonatos. Mesmo sendo um zagueiro menos importante na época, eu queria me tornar a próxima estrela do esporte.

Começo pelo homem  
no espelho,  
Pedindo-lhe para que  
mude seu modo de ser.  
E nenhuma mensagem  
poderia ser mais clara:  
Se você quiser  
transformar o mundo  
em um lugar melhor,  
Olhe para si mesmo  
e mude.

O treinador disse que eu estava embromando em campo e aquela afirmação me atingiu como um muro no estômago. O que mais me abalou, porém, foi o fato de aquilo ser verdade. Mesmo tendo passado horas praticando, eu não estava realmente comprometido com o jogo. Estava me contendo e sabia disso.

Tinha uma decisão difícil para tomar — deveria abandonar o futebol americano ou triplicar meu comprometimento. Durante as semanas seguintes, travei uma batalha interna dentro de minha mente e me coloquei face a face com muitos medos e muitas dúvidas sobre mim mesmo. Eu realmente tinha o que era necessário para ser o zagueiro principal? Agüentaria a pressão? Eu era grande o suficiente? Logo consegui perceber que estava era com medo. Com medo de competir, de estar sob as luzes da ribalta, de tentar e de talvez vir a falhar. E todos esses medos estavam me bloqueando e me impedindo de dar o melhor de mim.

Li uma ótima frase de Arnold Bennett, que descreve bem o que finalmente decidi fazer a respeito de meu dilema. Ele escreveu: "A verdadeira tragédia é a de um homem que nunca, em toda a vida, assume o risco de se empenhar em um esforço supremo — ele nunca desenvolve sua plena capacidade, nunca se ergue até sua máxima estatura".

Já que nunca gostei de tragédias, decidi me empenhar em um esforço supremo. Assumi o compromisso de me dedicar ao máximo. Decidi parar de me conter. Iria dar o melhor de mim e pronto. Não fazia a menor idéia se conseguiria chegar a ser a estrela do time, mas pelo menos estava disposto a entrar na dança pra valer.

Ninguém me ouviu dizer "eu me comprometo". Não houve aplausos. Foi apenas uma batalha pessoal que disputei comigo mesmo e que venci, dentro de minha própria mente, ao longo de algumas semanas.

Quando me comprometi, tudo mudou. Comecei a aproveitar oportunidades e a fazer grandes progressos em campo. Minha alma estava naquilo... e o treinador notou.

Quando a temporada começou e os jogos foram acontecendo, eu continuava começando as partidas sentado no banco de reservas. Mesmo frustrado, prossegui trabalhando duro e melhorando cada vez mais.

No meio da temporada aconteceu o grande jogo do ano. Nós iríamos enfrentar o time da Força Aérea, campeão nacional, na frente de 65.000 fãs. Como se não bastasse, o evento seria coberto pelo canal de esportes ESPN. Uma semana antes do jogo, o treinador me chamou e

disse que eu seria o zagueiro principal. Glup! Nem preciso dizer que aquela foi a semana mais longa de minha vida.

O dia do jogo finalmente chegou. Quando o chute inicial foi dado, minha boca estava tão seca que eu mal conseguia falar. Mas, depois de alguns minutos, eu me acalmei e levei nosso time à vitória.

Fui até escolhido pela ESPN como o "melhor jogador em campo". Depois disso, muitas pessoas me parabenizaram pela vitória e por meu desempenho. Aquilo foi muito gentil, mas eles não entenderam a realidade.

Eles não conheciam a verdadeira história. Todos pensavam que aquela vitória aconteceu ali, no campo, aos olhos do público. Mas eu sabia que ela ocorrera meses antes, dentro de minha própria mente. Quando decidi confrontar meus próprios medos, parei de me conter e passei a me dedicar a um esforço supremo. Vencer o time da Força Aérea foi um desafio muito menor do que superar a mim mesmo. A Vitória Interior vem sempre antes da Vitória em Público. Como diz o ditado: "Encontramos o inimigo. E o inimigo somos nós mesmos".



## DE DENTRO PARA FORA

Nós engatinhamos antes de andar. Aprendemos aritmética antes de álgebra. Devemos endireitar a nós mesmos antes de podermos endireitar os outros. Se quer fazer uma mudança em sua vida, o melhor ponto de partida é começar com você mesmo, não com seus pais, nem com seu namorado/namorada ou com seu professor. Toda mudança começa a partir de você. É de dentro para fora, não de fora para dentro. Isso me lembra dos escritos de um bispo anglicano:

*Quando eu era jovem e livre e minha imaginação não tinha limites, sonhava em mudar o mundo;*

*Conforme envelheci e me tornei mais sábio, concluí que o mundo não mudaria.*

*Decidi encurtar um pouco minha perspectiva e mudar apenas meu país. Mas este parecia inutível.*

*Quando cheguei aos meus anos de penumbra, em uma última e desesperada tentativa, ansiei por mudar somente minha família, aqueles próximos a mim, mas nem mesmo eles aceitaram algo assim.*

*E aqui estou eu, em meu leito de morte, concluindo (talvez pela primeira vez) que se eu houvesse começado mudando a mim mesmo primeiro, então, talvez pelo exemplo, pudesse ter influenciado minha família e, com o apoio e o encorajamento deles, pudesse ter melhorado o país e, quem sabe, houvesse até mudado o mundo.*



É disso que este livro trata. Mudar de dentro para fora e começar com o homem ou a mulher no espelho. Este capítulo ("A Conta Bancária Pessoal"), e os que se seguem nos Hábitos 1, 2 e 3, lidam com você e com seu caráter, a vitória interior. Os quatro capítulos seguintes, "A Conta Bancária de Relacionamento" e os Hábitos 4, 5 e 6, lidam com relacionamentos, a vitória em público.

Antes de mergulhar no Hábito 1, vamos dar uma olhada em como se pode começar a adquirir autoconfiança e alcançar a vitória interior.

**A Conta Bancária Pessoal** O modo como você se sente a seu próprio respeito é semelhante a uma conta bancária. Vamos chamá-la, então, de Conta Bancária Pessoal (CBP). Como em uma conta corrente ou em uma caderneta de poupança em um banco, você pode efetuar depósitos ou retiradas de sua CBP conforme aquilo que pensa, faz ou diz. Por exemplo, quando cumprio um compromisso que assumi comigo mesmo, sinto-me no controle. É um depósito. Ding! Por outro lado, quando quebro uma promessa pessoal, sinto-me desapontado e efetuo uma retirada.

Agora deixe que eu lhe faça algumas perguntas: Como está sua CBP? Quanta confiança e fé você tem em si mesmo? Sua conta está repleta ou zerada? Os sintomas abaixo deverão ajudá-lo a avaliar como está sua situação.

#### Possíveis Sintomas de uma CBP Pobre

- Você cede com facilidade à pressão do grupo.
- Você se debate contra sentimentos de depressão e de inferioridade.
- Você se preocupa demais com o que os outros pensam a seu respeito.
- Você age de maneira arrogante, para esconder suas inseguranças.
- Você se autodestrói, envolvendo-se seriamente com drogas, pornografia, vandalismo ou gangues.
- Você fica com inveja facilmente, principalmente quando alguém próximo consegue ter sucesso.

#### Possíveis Sintomas de uma CBP Rica

- Você se sustenta e resiste à pressão do grupo.
- Você não se preocupa demais em ser aceito.
- Você vê a vida como uma experiência positiva em geral.
- Você confia em si mesmo.
- Você é motivado por objetivos.
- Você fica feliz com o sucesso dos outros.



Se sua conta bancária pessoal está com saldo baixo, não desanime por causa disso. Simplesmente comece hoje mesmo a fazer depósitos de R\$ 1,00, R\$ 5,00, R\$ 10,00 ou R\$ 25,00. Você conquistará sua autoconfiança de volta. Pequenos depósitos ao longo de um grande período de tempo é o modo de se conseguir uma CBP rica e rentável.

Com a ajuda de vários grupos de adolescentes, compilei uma lista de seis depósitos-chave que podem ajudá-lo a construir sua CBP. É claro que, para cada depósito, existe também uma retirada igual e oposta.

DEPÓSITOS NA CBP	RETIRADAS NA CBP
Cumprir promessas feitas a si mesmo	Descumprir promessas pessoais
Fazer pequenas gentilezas	Ser egoísta
Ser gentil consigo mesmo	Torturar a si mesmo
Ser honesto	Ser desonesto
Renovar-se	Manter-se estagnado
Voltar-se para seus talentos	Negligenciar seus talentos

#### MANTENHA PROMESSAS PESSOAIS

Você já teve amigos ou colegas de quarto que nunca faziam o que se esperava deles? Que diziam que iriam ligar, mas não o faziam? Que prometiam passar para apanhá-lo, antes do jogo, mas se esqueciam? Depois de algum tempo, você passou a não confiar mais neles, certo? A palavra deles não valia mais nada. O mesmo ocorre quando você quebra muitas promessas que faz para si mesmo, como: "Vou me levantar às seis da manhã" ou "Vou fazer minhas tarefas da escola assim que chegar em casa". Depois de algum tempo, você não confia mais em si mesmo. Deveríamos tratar os compromissos que assumimos conosco com a mesma seriedade com que encaramos aqueles que assumimos com as pessoas mais importantes de nossas vidas. Se você está sentindo que perdeu o controle de sua vida, concentre-se na única coisa que pode realmente controlar: você mesmo. Faça uma pequena promessa a si mesmo e cumpra-a. Comece com pequenos compromissos de R\$ 10,00, que você tenha certeza de que poderá cumprir, como prometer que irá comer apenas alimentos saudáveis durante o dia de hoje, por exemplo. Depois que houver desenvolvido alguma confiança em si mesmo, parta para os depósitos de R\$ 100,00, que são mais difíceis, como decidir acabar um relacionamento com um namorado abusivo, ou não ficar brava com sua irmã por ela haver usado suas roupas novas.



## FAÇA PEQUENAS GENTILEZAS

Lembro-me de haver lido uma afirmação de um psiquiatra que dizia que toda vez que alguém estivesse deprimido, a melhor atitude seria fazer algo por outra pessoa. Por quê? Porque isso o mantém focado no externo, não no interno. É difícil ficar deprimido quando se está servindo alguém. Ironicamente, um subproduto de se ajudar os outros é você sentir-se muito bem pelo que fez.


Lembro-me de estar certa vez em um aeroporto, sentado em um canto, enquanto esperava o chamado para meu voo. Estava agitado, pois a companhia havia trocado minha passagem por outra, de primeira classe. E na primeira classe os assentos são maiores, a comida é aceitável e as comissárias de bordo chegam até mesmo a ser gentis. Na verdade, eu estava com o melhor lugar de todo o avião. Poltrona 1A. Antes de embarcar, reparei em uma jovem senhora que tinha diversas bolhas de mão e que estava carregando um bebê que não parava de chorar. Tendo acabado de ler um livro que falava a respeito de fazer pequenas gentilezas aleatórias, minha consciência falou comigo: "Seu mesquinho! Deixe-a ficar com sua poltrona!". Combati aquela idéia por algum tempo, mas acabei cedendo:

— Desculpe-me, mas tenho a impressão de que você faria melhor uso desta passagem de primeira classe do que eu. Sei como é difícil viajar com crianças. Por que não trocamos nossos bilhetes?

— Tem certeza?

— Oh, sim. Para mim não faz diferença. De qualquer modo, vou acabar trabalhando todo o tempo mesmo...


— Ora, muito obrigada. É muita gentileza de sua parte — concluiu ela, enquanto trocávamos as passagens.

Conforme embarcamos, fiquei surpreso com o bem-estar que senti ao vê-la sentar-se na poltrona 1A. De fato, sob aquela circunstância, o assento 24B, ou qualquer outro que eu estivesse ocupando, não me parecia tão mau assim. Em certo momento, durante o voo, senti-me tão curioso para ver como ela estava se saindo que não pude me conter. Levantei-me do assento, na classe econômica, andei até a seção da primeira classe e espiei pela cortina que separava os compartimentos. Lá estava a mulher com o bebê, ambos dormindo profundamente na grande e confortável poltrona 1A. Senti-me como se houvesse ganho um milhão de dólares. Ding! Puxa, preciso continuar fazendo esse tipo de coisa. 

A terna história a seguir, contada por uma adolescente chamada Tawni, é outro exemplo do prazer de servir:



Há uma garota em nossa vizinhança que mora em um conjugado com os pais, e eles são pessoas bem pobres. Ao longo dos últimos três anos, conforme fui crescendo e minhas roupas não foram mais me servindo, mamãe e eu as doamos a ela. Para ser mais delicada, eu sempre disse coisas como: "Talvez você goste disso" ou "Gostaria de vê-la usando isso".

Quando ela usava alguma coisa que eu havia lhe dado, eu achava muito legal. Ela dizia coisas do tipo: "Obrigada pela nova blusa". E eu respondia: "Essa cor ficou ótima em você!", ou algo do gênero. Sempre tentei ser sutil para não deixá-la embaraçada nem dar a impressão de que eu pensava que ela era muito pobre. Saber que a estava ajudando a ter uma vida melhor fazia com que eu me sentisse muito bem. 

Mude sua rota para dizer "olá" à pessoa mais solitária que você conhece. Escreva um bilhete de agradecimento para alguém que fez diferença em sua vida, como um amigo, um professor ou um treinador. Servir não revitaliza apenas os outros, mas também nós mesmos. Adoro este trecho de *The Man Nobody Knows* (O Homem Que Ninguém Conhece), de Bruce Barton, que ilustra este tópico muito bem:

*Há dois mares na Palestina. Um é vivo e cheio de peixes. Muitas verdades adornam suas margens. Árvores estendem seus galhos acima dele e enraivam ali suas raízes para sorver as águas curativas.*

*(...) O rio Jordão forma esse mar com a água reluzente que traz das montanhas. Então ele ri sob o sol. E os homens constroem seus lares em suas margens, os pássaros seus ninhos, e toda forma de vida é mais feliz porque ele está ali. O rio Jordão flui ao sul para outro mar.*

*Ali não há espalhamento de peixes, nem folhagens verdejantes, nem canto de pássaros, nem risadas de crianças. Os viajantes escolhem outra rota, a menos que tenham urgência em chegar do outro lado. O ar jaz pesado sobre suas águas e nem homem, nem fera, nem pássaro algum dele bebe.*

*O que faz existir tamanha diferença entre esses dois mares vizinhos? Não o rio Jordão. Este deságua a mesma boa água em ambos. Não o solo onde se formam, nem a terra que os cerca.*

*Eis a diferença. O mar da Galiléia recebe mas não retém o Jordão. Para cada gota que entra, outra gota sai. O dar e receber prossegue em igual medida. O outro mar é egoísta, armazenando com voracidade tudo o que recebe. Não se deixa tentar por nenhum impulso de generosidade. Cada gota que recebe, ele guarda.*

*O mar da Galiléia dá e vive. Esse outro mar não dá nada, e é chamado de Morto. Há dois tipos de pessoa neste mundo. Há dois mares na Palestina.*

## SEJA GENTIL CONSIGO MESMO

Ser gentil significa muitas coisas. Significa não esperar acordar perfeito na manhã seguinte. Se você é do tipo que parece fadado a amadurecer mais tardiamente, e muitos de nós somos assim, seja paciente e dê a si mesmo um tempo para crescer.

Isto quer dizer aprender a rir das idiotices que você mesmo faz. Tenho um amigo, Chuck, que é extraordinário no que se refere a rir de si mesmo e em nunca levar a vida a sério demais. Sempre me surpreendi pelo modo como esta atitude esperançosa da parte dele sempre lhe atraiu amigos aos montes.

Ser gentil também significa se perdoar quando você estraga tudo. E quem é que já não fez isso? Devemos aprender com nossos erros, mas não nos torturar por causa deles. O passado é apenas isso: passado. Aprenda o que deu errado e o motivo. Faça os reparos se for preciso. Então deixe isso para trás e siga em frente. Jogue esse "boneco vodu" no lixo.

"Uma das chaves para a felicidade", diz Rita Mae Brown, "é ter uma memória ruim."

Um navio que viaja durante anos pelo mar pega milhares de cracas que se aderem ao fundo do casco e que, eventualmente, devido a seu peso, começam a puxar a embarcação para baixo, comprometendo sua segurança. Um navio assim precisa ter as cracas removidas e o modo mais simples e barato de fazê-lo é ancorar a embarcação em um porto de água doce.

Seja sempre uma versão de primeira classe de si mesmo, em vez de uma versão de segunda classe de outra pessoa qualquer.

JUDY GARLAND  
CANTORA E ATRIZ

momento.

Como canta Whitney Houston, *learning to love yourself is the greatest love of all*, que quer dizer "aprender a se amar é o maior de todos os amores".

## SEJA HONESTO

Pesquisei a palavra honesto no dicionário, um dia desses, e aqui estão alguns sinônimos que encontrei: correto, incorruptível, honrado, digno, decente, íntegro, virtuoso, genuíno. Nada mal se associar a um conjunto de palavras como este, não?

A honestidade ocorre de várias formas. Primeiro há a honestidade pessoal. Aquilo que as pessoas vêem é o artigo verdadeiro ou você se mostra em meio à fumaça e a espelhos? Descobri que se estou sempre fingindo e tentando ser algo que não sou, sinto-me inseguro e efetuo uma retirada em minha CBP. Adoro o modo como a cantora Judy Garland disse isso: "Seja sempre uma versão da primeira classe de si

mesmo, em vez de uma versão de segunda classe de outra pessoa qualquer".

Deve haver honestidade em nossos atos. Você é honesto na escola, com seus pais e com seu chefe? Se foi desonesto no passado, e acho que todos nós já fomos, tente ser honesto e notar como isso o fará sentir-se bem. Lembre-se: não se pode ir pelo caminho errado e acertar. A história de Jeff é um bom exemplo disso:

*Quando eu estava no segundo colegial, havia três rapazes que não iam bem nas aulas de geometria. Eu, por outro lado, era muito bom naquilo. Cobrava R\$ 5,00 de cada um deles, por cada prova que eu os ajudasse a fazer. Os testes eram de múltipla escolha, então eu anotava as letras das respostas corretas em um pequeno pedaço de papel e passava para eles.*

*A princípio achei que estava ganhando dinheiro fácil, como se fosse um ótimo negócio. Não pensei em quanto aquilo poderia magoar todos nós. Depois de algum tempo, porém, concluí que não poderia continuar fazendo aquilo, pois não os estava ajudando de verdade. Eles não estavam aprendendo nada e as coisas iam ficar mais difíceis com o passar do tempo. Passar cola com certeza não estava me ajudando em nada.*

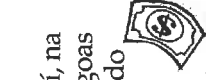
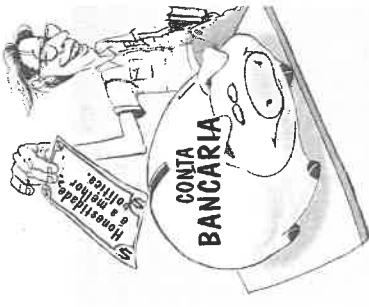
É preciso coragem para ser honesto quando as pessoas a seu redor vivem "colando" nas provas, mentindo para os pais e roubando no trabalho. Mas lembre-se: cada ato de honestidade é um depósito em sua CBP e vai torná-lo mais forte. Como diz o ditado: "Minha força equivale à de dez porque meu coração é puro". Honestidade é sempre a melhor política, mesmo quando não é a "onda do momento".

## RENOVE-SE

Você precisa tirar um tempo para si mesmo, para se renovar e relaxar. Se não fizer isso, perderá a paixão pela vida.

Talvez você conheça o filme *O Jardim Secreto*, baseado em um livro com o mesmo nome. É a história de uma garota chamada Mary, que vai morar com o tio rico depois que seus pais são mortos em um acidente. O tio se tornara frio e ausente depois da morte da esposa, anos antes. Em um esforço para fugir do passado, ele viaja para outros países durante a maior parte do tempo. Ele tem um filho que é fraco, doente e que ficou confinado a uma cadeira de rodas. O garoto vive em um quarto escuro da enorme mansão.

Depois de viver naquelas condições deprimentes por algum tempo, Mary descobre, ao lado da mansão, um lindo jardim já em estado quase



selvagem, que permanecera trancado durante anos. Tendo encontrado uma entrada secreta, ela começa a visitar o jardim diariamente, para escapar daquele ambiente triste que a cerca. Aquele se torna seu refúgio, seu jardim secreto.

Pouco depois ela começa a levar o primo deficiente para o jardim. A beleza do lugar parece encantá-lo, pois o inspira a reaprender a andar e a voltar a ser feliz. Certo dia, ao retornar de uma viagem, o tio ausente de Mary ouve alguém brincando no jardim secreto e corre furioso até lá, para ver quem é o intruso. Para sua surpresa, vê o próprio filho, fora da cadeira de rodas, rindo e se divertindo em meio às plantas. Ele fica tão emocionado com a surpresa que começa a chorar de felicidade, abraçando o rapaz pela primeira vez em muitos anos. A beleza e a magia do jardim conseguem unir aquela família outra vez.

Todos nós precisamos de um lugar para onde fugir, um santuário de algum tipo, onde possamos renovar nossos espíritos. E não precisa ser um jardim florido, o topo de uma montanha ou uma praia deserta. Pode ser um quarto ou até mesmo um banheiro. Apenas um lugar onde se possa estar sozinho. Theodore, do Canadá, tinha um esconderijo:

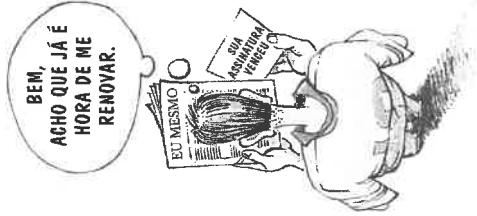
*Toda vez que estava estressado ou quando não estava me entendendo com meus pais, eu ia para o quintal, onde deixava minha bola de futebol. Havia uma parede de concreto contra a qual eu chutava a bola e descarregava minhas frustrações. Depois de meia hora eu entrava em casa, já mais calmo. Isso ajudou muito a melhorar meu desempenho no futebol, mas ajudou ainda mais a manter boas relações com minha família.*

Arian também me contou a respeito de seu refúgio. Quando ele estava muito estressado, entrava em segredo no grande auditório do colégio, pela porta traseira. Completamente só e em meio ao silencioso, escuro e espaçoso recinto, sentia estar longe de toda agitação e podia soltar um bom grito ou então apenas relaxar.

Allison, por sua vez, encontrou um “jardim” todo dela:

*Meu pai morreu em um acidente de trabalho, quando eu ainda era pequena. Não sei bem os detalhes porque sempre tive medo de perguntar muitas coisas a respeito disso para minha mãe. Talvez seja por eu haver criado uma imagem perfeita dele. Não quero que isso mude. Para mim, ele é o ser humano perfeito, que me protegeria de todo perigo que houvesse aqui. Eu o tenho comigo o tempo todo em meus pensamentos, e fico imaginando como ele agiria para me ajudar se estivesse comigo.*

Quando preciso muito dele, subo no escorregador do parquinho da escola e me sento lá em cima. Tenho uma tola sensação de que, se eu for para o lugar mais alto que houver no mundo, serei rainha da cantilina. Então eu vou



escorregador e me sento lá. Falo com ele em meus pensamentos e posso senti-lo falando em minha mente. Eu gostaria que ele me tocasse, mas claro que sei que ele não pode. Vou para lá todas as vezes que há algo realmente me incomodando e compartilho meus problemas com ele.

Além de encontrar um lugar de refúgio, há muitas outras formas de se renovar e de construir sua CBP. Exercícios físicos podem ajudar, como sair para uma caminhada, correr, dançar ou esmurrar um saco de pancadas em uma academia. Alguns adolescentes sugeriram assistir a filmes antigos, tocar um instrumento musical, pintar com os dedos ou falar com amigos que levantem seu astral. Alguns outros sugeriram ainda que escrever em seus diários fez maravilhas no sentido de ajudá-los a se equilibrar.

O Hábito 7, Afine o Instrumento, é todo dedicado à reserva de um tempo para renovar o corpo, as emoções, a mente e a alma. Falaremos mais a respeito disso quando chegarmos lá. Portanto, agüente firme a curiosidade!

## VOLTE-SE PARA SEUS TALENTOS

Identificar e desenvolver um talento, um passatempo ou algo do gênero, é um dos maiores depósitos que você pode fazer em sua CBP.

Mas por que é que quando pensamos em talentos, sempre nos limitamos a considerar as opções tradicionais, como ser um bom atleta, uma bailarina ou um gênio na escola? A verdade é que os talentos ocorrem de diversas formas. Não pense pequeno. Você pode ter uma inclinação para ler, escrever ou falar. Talvez tenha o dom de ser criativo, de aprender depressa, ou de aceitar as pessoas com facilidade. Pode ter habilidades organizacionais, musicais ou de liderança. Não interessa onde seu talento possa estar, quer seja ele jogar xadrez, fazer teatro ou colecionar borboletas. Quando você faz algo que gosta e que envolve seu talento, é simplesmente delicioso! É uma forma de expressão pessoal. E, conforme atesta esta garota, constrói sua auto-estima:

*Você vai morrer de rir quando eu lhe contar que tenho uma verdadeira paixão por ervas. E não estou falando daquele tipo que as pessoas fumam, mas de ervas daninhas e daquelas pequenas flores que crescem em qualquer lugar. Este é o meu talento. Percebi que sempre as admirei, enquanto os outros só querem saber de eliminá-las.*

Então comecei a colhê-las e a prensá-las a ferro — e eventualmente a fazer belos quadros, cartões-postais e objetos de arte com elas. Tornei-me até capaz de animar algumas almas tristes com meus cartões personalizados. Frequentemente algumas pessoas me pedem para fazer arranjos de flores e nem conseguem olhar meu conhecimento a respeito da preservação de plantas



*prensadas. O simples fato de saber que tenho um dom especial, e que gosto de algo que a maioria das pessoas ignora, deu-me muito pra-zer e autoconfiança. Mas minha satisfação vai ainda além disso, pois concluí que se há tanto para se aprender com meras envas daninhas, quanto não haverá em tudo mais na vida? Isto me fez ir mais fundo. Transformou-me em uma exploradora. Mas, no íntimo, sou apenas uma garota normal.*

Meu cunhado, Bryce, contou-me quanto investir em um talento o ajudou a desenvolver a autoconfiança e a encontrar uma carreira na qual ele poderia fazer alguma diferença. A história dele gira em torno da cadeia de montanhas Teton, que se eleva nas planícies de Idaho e Wyoming. O Grand Teton, o mais alto dos picos da região, eleva-se a 4200 metros acima do nível do mar.

Quando garoto, Bryce tinha o perfil ideal para se tornar um grande jogador de beisebol. Até sofrer um trágico acidente. Enquanto brincava com uma espingarda de chumbo um certo dia, ele acertou um tiro de chumbinho no próprio olho, por acidente. Temendo que uma operação pudesse levá-lo a perder a visão por completo, os médicos resolveram deixar a bala de chumbinho onde estava.

Meses depois, quando Bryce retornou ao beisebol, descobriu que era impossível acertar a bola com o taco. Ele perdera o senso de profundidade, pois a vista atingida quase não funcionava mais. Bryce disse: "Eu, que era um jogador de primeira linha no ano anterior, naquele momento nem sequer conseguia acertar a bola. Tive a certeza de que jamais conseguiria fazer coisa alguma outra vez. Foi um grande abalo em minha autoconfiança".

Seus dois irmãos mais velhos eram bons em muitas coisas, então ele começou a pensar no que poderia fazer, devido a sua deficiência. Como morava perto das montanhas Teton, decidiu tentar escalar um pouco. Então ele foi até a loja de suprimentos local e comprou uma corda de náilon, pinos, cravos, anéis passantes e outros acessórios de alpinismo. Consultou livros a respeito do assunto e estudou bastante, aprendendo como dar nós seguros, como enganchar um arnês e como fazer uma descida controlada. Sua primeira experiência real com alpinismo foi descer pelo lado de fora da chaminé da casa de um amigo. Logo ele estava começando a escalar as montanhas mais baixas ao redor do Grand Teton.

Bryce não demorou a perceber que tinha um grande talento para aquilo. Diferentemente de seus companheiros de escalada, seu corpo era forte e ágil, perfeito para escalar montanhas.

Depois de treinar por muitos meses, ele finalmente escalou o Grand Teton inteiro, por conta própria. Alcançar aquele objetivo ajudou muito a aumentar sua autoconfiança.

Era difícil conseguir parceiros de escalada, então Bryce começou a treinar sozinho. Ele dirigia até as montanhas, corria até a base do Grand Teton, fazia a escalada e descia de novo. Repetiu tantas vezes o circuito que ficou muito bom naquilo. Um outro dia, Kim, um amigo de Bryce, estava com ele no Grand Teton. Kim estava com uma mochila de 26 kg e estava com dificuldade para subir. Bryce viu isso e ficou muito feliz. Ele sabia que Bryce estava se tornando um alpinista. Bryce não pretendia se tornar um dos dois ou três alpinistas que morriam a cada ano, tentando escalar aquele pico.

O jornalista esportivo Russel Weeks descreve a escalada pelo Grand Teton da seguinte maneira: "Do estacionamento você encara uma trilha de

deveria tentar quebrar o recorde do Grand Teton".

Então ele contou a Bryce mais detalhes a respeito do assunto. Um alpinista chamado Jock Glidden havia marcado um recorde por haver conseguido chegar ao topo daquela montanha e depois voltar, completando o percurso em quatro horas e onze minutos. "Mas isto é absolutamente impossível!", pensou Bryce. "Eu gostaria de conhecer esse cara algum dia." Entretanto, conforme ele continuou a fazer aquela escalada, suas marcas de tempo foram ficando cada vez melhores e Kim continuava a insistir: "Você precisa tentar quebrar o recorde. Sei que pode fazê-lo".

Em uma certa ocasião, Bryce finalmente conheceu Jock, o superhumano do recorde insuperável. Bryce e Kim estavam sentados na tenda de Jock quando Kim, que já era um alpinista de certa fama, falou para o recordista: "Este cara aqui está pensando em quebrar seu recorde".

Jock olhou para o biotipo franzino de Bryce e soltou uma risada sonora, como se dissesse: "Vê se se enxerga, nanico!". Aquilo o arrasou, mas logo ele se recuperou, pois Kim continuou repetindo: "Você pode fazer isso!".

Bem cedo, na manhã de 26 de agosto de 1981, carregando uma mochila de cor alaranjada e uma jaqueta leve, Bryce chegou ao topo do Grand



Teton e voltou, fazendo o circuito em três horas, quarenta e sete minutos e quatro segundos. Ele parou apenas duas vezes: uma para tirar pedras do sapato e outra para assinar o registro no topo, provando que estivera lá. Aquilo o fez sentir-se incrível! Ele havia realmente quebrado o recorde!

Alguns anos depois, Bryce recebeu um telefonema-surpresa de Kim. "Bryce, já ouviu a notícia? Seu recorde acabou de ser quebrado!". E claro que ele continuou: "Você precisa conquistá-lo de volta! Sei que pode fazê-lo!". Um homem chamado Creighton King, que havia ganhado pouco antes a aclamada maratona de Pike's Peak, no Colorado, chegara ao topo do Grand Teton e voltara em três horas, trinta minutos e nove segundos.

Em 26 de agosto de 1983, dois anos depois de sua última corrida vertical pela montanha, e apenas dez dias depois de haver tido seu recorde quebrado, Bryce chegou ao estacionamento Lupine Meadows, ao pé do Grand Teton, usando tênis novos de corrida e ansioso para superar a marca de King. Levava consigo alguns amigos, a família, Kim e uma equipe de reportagem de uma emissora local de televisão, que filmaria a escalada.

Como antes, ele sabia que a parte mais difícil da escalada seria o aspecto mental. Bryce não pretendia se tornar um dos dois ou três alpinistas que morriam a cada ano, tentando escalar aquele pico.

O jornalista esportivo Russel Weeks descreve a escalada pelo Grand Teton da seguinte maneira: "Do estacionamento você encara uma trilha de



aproximadamente quinze ou dezesseis quilômetros zigzagueando para cima, através de um desfiladeiro, por cima de duas geleiras, dois penhascos, um vão entre dois picos e uma escalada vertical de mais de trezentos e vinte metros na face oeste da montanha, levando ao pico mais elevado. A subida e a descida entre Lupine Meadows e o topo somam uma variação de altitude de mais de seis mil e oitocentos metros. O *Climber's Guide to the Teton Range* (Guia de Escalada da Cordilheira Teton), de Leigh Ortenburger, lista os últimos trezentos e vinte metros, apenas, como uma escalada de pelo menos três horas, isoladamente".

Bryce começou a correr. Conforme subia cada vez mais pela montanha, seu coração pulsava mais forte e suas pernas pareciam queimar. A concentração era intensa. Escalando os últimos trezentos e vinte metros em doze minutos, chegou ao topo em uma hora e cinquenta e três minutos e colocou seu cartão de verificação embaixo de uma pedra. Ele sabia que, se quisesse quebrar o recorde de King, teria de fazê-lo na volta. A descida começou tão íngreme que a maioria dos passos se transformou em saltos de cinco ou oito metros. Ele passou por alguns amigos que depois lhe contaram que seu rosto ficara rubro por causa da falta de oxigênio. Outro grupo de alpinistas aparentemente percebeu que ele estava correndo pelo recorde pois, conforme saíram do caminho para sua passagem, gritaram: "Vai! Vai!".

Em meio a muita ovação, Bryce retornou a Lupine Meadows com os joelhos sangrando, o par de tênis destruído e uma terrível dor de cabeça, três horas, seis minutos e vinte e cinco segundos depois de haver partido dali. Ele fizera o impossível!

A história se espalhou depressa e Bryce ficou conhecido como o melhor alpinista das redondezas. "Aquilo me deu uma identidade", diz ele. "Todos querem ser reconhecidos por algum motivo e eu também queria. Minha habilidade para escalar me deu algo pelo que trabalhar e foi uma grande fonte de auto-estima. Era uma maneira de me expressar."

Atualmente, Bryce é fundador e presidente de uma bem-sucedida empresa que fabrica mochilas de alto desempenho para alpinismo e para todo tipo de escalada. Mais importante do que isso, porém, é que ele está vivendo de fazer o que mais gosta e aquilo em que é melhor. Está usando seu talento para abençoar a própria vida e a de muitas outras pessoas.

Oh, a propósito, o recorde ainda não foi quebrado... (Ei, nada de idéias malucas!) E Bryce ainda tem a bala de chumbinho no olho.

Então, se você precisa de uma dose de confiança, comece a efetuar alguns depósitos em sua CBP ainda hoje. Você perceberá os resultados de imediato. Mas lembre-se: você não precisa escalar uma montanha para efetuar um depósito. Há um milhão de meios mais seguros de fazê-lo.



## PRÓXIMAS ATRAÇÕES

Mais adiante vamos falar sobre muitas coisas que diferenciam você de seu cachorro. Continue lendo e descobrirá do que estou falando.

## PEQUENOS PASSOS



### Cumpra Promessas Pessoais

Levante-se no horário planejado três dias seguidos.



Identifique uma tarefa simples, que precise ser feita hoje, como recolher a roupa suja ou ler um livro para um trabalho de escola. Decida quando irá fazê-lo. Agora, mantenha sua palavra e cumpra a promessa.



### Faça Pequenos Atos de Generosidade

Hoje, em algum momento, faça uma gentileza anônima, como escrever um bilhete de agradecimento, levar o lixo para fora ou arrumar a cama de alguém.



Olhe a seu redor e encontre algo que você possa realizar e que faça diferença, como limpar uma praça de sua vizinhança, ser voluntário para ajudar em um asilo de velhos ou ler para alguém que não possa fazê-lo sozinho.



### Volte Para Seus Talentos

Relacione um talento que você gostaria de desenvolver este ano. Anote os passos necessários para chegar lá.



Talento que quero desenvolver este ano: \_\_\_\_\_

Como conseguirei isso: \_\_\_\_\_

Faça uma lista dos talentos que você mais admira em outras pessoas. Talentos que admiro: \_\_\_\_\_



Pessoa: \_\_\_\_\_

## PEQUENOS PASSOS

**Seja Gentil Consigo Mesmo**

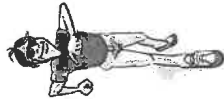
Pense a respeito de uma área de sua vida na qual você se sintia inferior. Agora respire profundamente e diga a si mesmo: "Isto não é o fim do mundo!".



Tente passar um dia inteiro sem se depreciar. Cada vez que se flagrar se colocando para baixo, substitua isto por três pensamentos positivos a seu próprio respeito.

**Renove-se**

Escolha uma atividade divertida, que levante seu astral, e faça-a hoje. Aumente o volume da música e dance, por exemplo.



Está se sentindo letárgico? Pois levante-se agora mesmo e dê uma volta rápida pelo quarteirão!

**Seja Honesto**

Da próxima vez que seus pais lhe perguntarem o que você está fazendo, conte toda a história. Não deixe de mencionar nenhuma informação na tentativa de ludibriar ou de dar uma impressão errada.

Por um dia, tente não exagerar nem enfeitar as histórias!

## HÁBITO

## Seja Proativo



**Eu sou  
a Força**

**Crescer** em minha casa era, às vezes, uma chatice. Sabe por quê? Porque meu pai sempre me fazia assumir a responsabilidade por tudo em minha vida.

Toda vez que eu dizia algo como: "Papai, minha namorada me deixa furioso", a resposta dele era invariavelmente algo do tipo: "Ora, não me venha com essa, Sean. Ninguém pode deixá-lo furioso, a não ser que você permita. A escolha é sua. Você optou por ficar furioso".

Se eu dizia: "Meu novo professor de biologia não presta. Nunca vou aprender coisa alguma com ele", meu pai respondia: "Por que não procura seu professor e dá algumas sugestões a ele? Ou então troque de professor. Arrume um professor particular se achar necessário. Se você não aprender biologia, a culpa será sua e não de seu professor".

Ele nunca me dava uma folga nesse sentido. Estava sempre me desafiando, certificando-se de que eu jamais culpasse os outros pelo meu modo de agir. Ainda bem que minha mãe me deixava culpar os outros de vez em quando pelos meus problemas, ou eu teria me tornado um psicótico!

Era comum eu gritar em resposta a ele: "Você está errado, papai! Foi ela, ela, ELA, quem me deixou furioso! Largue do meu pé e me deixe em paz, sim?".

Como você pode ver, a idéia de papai de que cada um é responsável por sua própria vida era um remédio amargo para mim na adolescência. Mas, olhando para trás, consigo ver a sabedoria do que ele estava fazendo. Ele queria que eu aprendesse que há dois tipos de pessoas no mundo — as proativas e as reativas —, aquelas que assumem a responsabilidade por suas vidas e aquelas que apenas culpam; aquelas que fazem acontecer e aquelas que deixam acontecer.

O Hábito 1 (Seja Proativo) é a chave para destravar todos os outros hábitos, e é por isso que ele vem em primeiro lugar. O Hábito 1 diz: "Eu sou a força! Sou o dono da minha vida. Posso escolher minha atitude. Sou responsável por minha própria felicidade ou infelicidade. Estou no assento do motorista de minha vida, não sou apenas um passageiro".

Ser proativo é o primeiro passo para alcançar a vitória pessoal. Você consegue imaginar alguém aprendendo álgebra antes de aprender adição e subtração? Não dá. O mesmo acontece com os 7 Hábitos. Não dá para viver os Hábitos 2, 3, 4, 5, 6 e 7 antes de conquistar o Hábito 1. Isso porque, até que você sinta que está no controle de sua própria vida, nada mais será possível, não é mesmo? Hmmmm...

As pessoas são tão felizes quanto se dispõem a ser.

ABRAHAM LINCOLN  
PRESIDENTE  
DOS ESTADOS UNIDOS



## Proativo ou Reativo?

Todos os dias, eu e você temos pelo menos umas 100 chances de escolher entre termos proativos ou reativos. Um certo dia qualquer, o clima está ruim, você não consegue encontrar emprego, sua irmã sai vestida com sua blusa, o maior idiota da turma ganha de você na votação para representante de classe, seu melhor amigo fala mal de você pelas costas, alguém xinga você, seus pais não emprestam o carro (sem nenhum motivo para isso), você recebe uma multa de estacionamento em frente à escola e zera em uma prova. O que você faz a respeito de tudo isso? Costuma reagir a essas coisas cotidianas ou costuma ser proativo? A escolha é sua. Sua mesma. Não é necessário fazer o que a maioria faz, nem é preciso agir de acordo com a opinião dos outros.

Reativo

Quantas vezes você está dirigindo pela rua, quando, de repente, alguém que lhe dá uma fechada, obrigando-o a breicar com violência? O que você faz nessas situações?

Começa a gritar palavrões? Faz "aquele gesto obscuro" com o dedo? Deixa que isso arruine sua vida? Faz xixi na calça?

Apenas deixa pra lá? Ri do que aconteceu? Segue em frente?

A escolha é sua.

Pessoas reativas fazem escolhas baseadas em impulsos. São como latinhas de refrigerante.

Basta chacoalhá-las um pouco para aumentar a pressão interna e fazê-las explodir de repente ao abrir. "Ei, seu idiota! Saia da minha frente!"

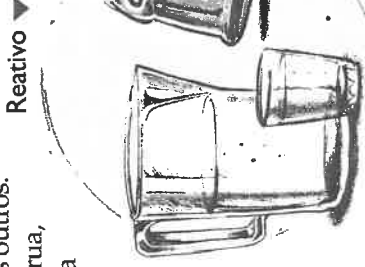
Pessoas proativas tomam decisões baseando-se em valores. Elas pensam antes de agir. Reconhecem que não podem controlar tudo o que lhes acontece, mas que podem controlar o que fazem a respeito destes acontecimentos. Diferentemente das pessoas reativas, que são cheias de efervescência, as pessoas proativas são como a água. Pode-se chacoalhá-las quanto quiser, abrir a tampa e nada. Sem chiado, sem bolhas e sem pressão. Elas são calmas, tranquilas e estão no controle.

"Não vou deixar aquele cara me irritar e arruinar meu dia."

Um bom jeito de entender a postura proativa é comparar as reações proativas e as reativas em situações que acontecem todo o tempo.

## Cena Um:

Você ouve sua melhor amiga falando mal de você junto a um grupo de pessoas. Ela não sabe que você está ouvindo a conversa. E não faz mais do que cinco minutos que esta mesma amiga estava conversando amavelmente a seu lado. Você se sente magoada e traída.



Proativo



### Opções reativas

- Chamá-la para fora e bater nela.
- Entrar em depressão profunda por estar se sentindo mal pelo que ela disse.
- Concluir que ela é uma mentirosa de duas caras e "dar gelo" nela por dois meses.
- Espalhar fofocas a respeito dela. Afinal, foi isso que ela lhe fez.

### Opções proativas

- Perdoá-la.
- Confrontá-la com calma e dizer como está se sentindo.
- Ignorar o ocorrido e dar uma segunda chance. Concluir que ela tem um defeito, assim como você, que vez ou outra fala mal dela pelas costas, sem a menor intenção de prejudicá-la.

### Cena Dois:

Você tem trabalhado em uma loja por mais de um ano e se tornou bastante respeitado em seu emprego. Três meses atrás, um funcionário novo entrou para a equipe. Recentemente, deram a ele o cobiçado turno de sábado à tarde, justamente o turno com o qual você vinha sonhando.

### Opções reativas

- Gastar metade do seu tempo reclamando com todo mundo a respeito da injustiça da decisão.
- Examinar minuciosamente o funcionário e encontrar cada defeito dele.
- Convencer-se de que seu supervisor armou uma conspiração e está querendo sua cabeça.
- Começar a relaxar quando estiver trabalhando em seu turno.

### Opções proativas

- Conversar com seu supervisor sobre o motivo de o novo funcionário haver conseguido o melhor turno.
- Continuar a ser um funcionário que trabalha duro.
- Aprender o que pode ser feito para melhorar seu desempenho.
- No caso de descobrir que o emprego se tornou um beco sem saída, procurar outro emprego.

## OUÇA SUA LINGUAGEM

Normalmente você pode notar a diferença entre as pessoas proativas e as reativas pelo tipo de linguagem que elas usam. A linguagem reativa geralmente soa assim:

"Eu sou assim. Este é meu jeito de ser". Mas o que elas estão dizendo, na verdade, é: *não sou responsável pelo meu modo de agir. Não posso mudar. Fui predestinado a ser deste jeito.*

"Se meu chefe não fosse um canalha, as coisas seriam bem diferentes." Na verdade, o que elas estão dizendo é: *meu chefe é a causa de todos meus problemas, não eu.*

"Muito obrigado. Você arruinou meu dia." O que elas estão dizendo, na verdade, é: *não estou no controle de meu estado de humor. É você quem está.*

"Se pelo menos eu tivesse frequentado uma outra escola, tido melhores amigos, ganhado mais dinheiro, morado em outro apartamento, tido outro namorado (...) Então eu seria feliz." Na verdade, o que essas pessoas estão dizendo é: *não estou no controle de minha própria felicidade, mas sim essas "coisas". Preciso "ter" para ser feliz.*

Note que a linguagem reativa afasta a força de você e a transfere a algo ou a alguém. Como meu amigo John Bytheway explica em seu livro *What I Wish I'd Known in High School* (O Que Eu Gostaria de Saber no Colegial), quando você é reativo, é como dar o controle remoto de sua vida para outra pessoa qualquer e dizer: "Pegue, mude meu humor quando bem quiser!". A linguagem proativa, por outro lado, devolve o controle remoto de volta às suas mãos. Então você está livre para escolher em qual canal você quer estar.



### LINGUAGEM REATIVA LINGUAGEM PROATIVA

Vou tentar Vou fazer

É assim que eu sou Posso fazer melhor do que isso

Não posso fazer nada Vamos verificar todas as alternativas

Eu tenho de Eu escolho

Não posso Deve haver um jeito

Você arruinou meu dia Não deixarei que seu mau humor me derrube

## ● O VÍRUS DA VÍTIMA

Algumas pessoas sofrem de uma doença contagiosa que eu costumo chamar de "vítimite". Talvez você já tenha até visto algum caso. As pessoas infectadas com a vítima acreditam que todos têm algo contra ela e que o mundo lhes deve algo, o que não é o caso, de forma alguma. Costo do modo como o autor Mark Twain coloca isso: "Não ande por aí dizendo que o mundo lhe deve uma existência. O mundo não lhe deve nada. Chegou aqui primeiro".

Eu joguei futebol no colegial com um cara que, infelizmente, ficou infectado por esse vírus. Os comentários dele me deixavam maluco:

"Eu deveria ser o zagueiro principal, mas o treinador tem algo contra mim".

"Eu estava prestes a interceptar a bola, mas alguém me cortou."

"Eu teria corrido mais rápido para alcançar a bola, mas minha chuteira afrouxou."

"Sim, claro..." sempre tive vontade de responder, "e se meu pai não fosse careca, eu seria presidente da república." Para mim não foi surpresa alguma o fato de ele nunca haver sido titular. Na mente dele, o problema estava "lá fora". Nunca considerou que o problema pudesse ser a atitude dele.

Adreana, uma condecorada estudante de Chicago, cresceu em uma casa infestada de vítima:

*Sou negra e tenho orgulho disso. Minha cor nunca foi obstáculo para mim e aprendi tanto com meus professores brancos quanto com os negros. Mas em minha própria casa a história é bem diferente. Minha mãe, que domina a família, tem cinquenta anos de idade e veio de uma região onde havia muita escravidão. Ela ainda age como se a escravidão houvesse sido abolida ontem. Vê meu bom desempenho na escola como um desrespeito, como se eu estivesse me associando ao "povo branco". Ela ainda usa uma linguagem do tipo: "O branco está nos impedindo de fazer isso ou aquilo. Ele está nos isolando e não nos deixará fazer nada".*

*Sempre rebato com: "Nenhum branco a está impedindo de fazer coisa alguma. É você mesma quem faz isso, porque continua pensando dessa maneira". Até meu namorado costuma cair nesta história de dizer que "o homem branco está me limitando". Há pouco tempo, quando ele estava tentando comprar um carro e o negócio não deu certo, ele declarou com frustração: "O homem branco não quer que tenhamos nada". Então perdi as estribeiras e o confrontei, mostrando como aquela idéia era idiota. Mas isso só serviu para deixá-lo com a impressão de que eu estava ficando "do lado do homem branco".*

*Porém, continuo convencida de que a única coisa que pode impedir uma pessoa de ter sucesso é ela mesma.*

Além de se sentirem como vítimas, as pessoas reativas:

- Ofendem-se com facilidade

- Culpam os outros
- Ficam bravas e dizem coisas das quais se arrependem depois
- Lamentam-se e reclamam
- Esperam que as coisas lhes aconteçam
- Mudam somente quando esta é a única opção

## ● COMPENSA SER PROATIVO

As pessoas proativas são uma linhagem diferente. Elas:

- Não se ofendem com facilidade
- Assumem responsabilidade por suas escolhas
- Pensam antes de agir
- Levantam-se novamente quando algo ruim lhes acontece
- Sempre encontram uma maneira de fazer as coisas acontecerem
- Dedicam-se às ações que estão a seu alcance e não se preocupam com aquilo que está fora de sua alçada

Lembro-me de começar a trabalhar em um novo emprego com um cara chamado Randy. Não sei qual era o problema dele, mas por algum motivo Randy não gostava de mim e queria que eu soubesse disso. Dizia coisas rudes e me insultava. Estava sempre falando mal a meu respeito pelas minhas costas e tentando fazer com que os outros se unissem a ele contra mim. Lembro-me de voltar das férias certa vez e de um amigo dizer: "Sean, meu chapa, se você soubesse o que Randy tem dito a seu respeito... Acho melhor tomar cuidado".

Houve momentos em que senti vontade de dar um soco no cara, mas, de alguma maneira, consegui me manter tranquilo e ignorar aqueles ataques bobos. Toda vez que ele me insultava, eu desafiava a mim mesmo a tratá-lo bem em resposta. Tinha fé na idéia de que as coisas se resolveriam se eu agisse dessa forma.

De fato, em questão de poucos meses, a situação começou a mudar. Randy percebeu que eu não entraria no jogo dele e começou a pegar mais leve. Certa vez, chegou até a me dizer: "Tentei ofendê-lo, mas você não se ofendeu". Depois de um ano na empresa, acabamos nos tornando amigos e aprendemos a nos respeitar mutuamente. Se eu houvesse reagido aos ataques, levado pelo meu instinto animal, tenho certeza de que não seríamos amigos hoje em dia. Normalmente, basta uma pessoa querer para que surja uma amizade.

Mary Beth descobriu por conta própria os benefícios de ser proativa: *Tive uma aula na escola durante a qual conversamos sobre proatividade, o que me fez pensar em onde eu poderia aplicar isso de verdade. Certo dia, estava passando as mercadorias de um cara pelo caixa quando, de repente, ele disse que os produtos que eu acabara de registrar não eram dele. Minha*

primeira reação foi querer resmungar "seu idiota", e então puxar as mercadorias dele para o lugar onde ele deveria tê-las colocado, separando-as das do cliente de trás. "Por que não me avisou antes?" Então tive de estornar todos os registros e chamar o supervisor para aprovar as alterações, enquanto o cara ficou ali, divertindo-se com a trabalhadeira toda. Nesse meio tempo, o clima foi ficando tenso e eu mais irritada do que nunca. Como se não bastasse, ele teve o descaramento de questionar o preço que cobrei pelos brócolis.

Mas, para meu horror, descobri que ele estava certo. Eu havia colocado o código errado ao registrar os brócolis. Então fiquei superirritada e tentada a soltar os cachorros em cima dele para encobrir meu próprio erro. Mas logo surgiu esta idéia em minha mente: "Seja Proativa!"

Eu disse: "O senhor tem razão. O erro foi meu. Vou corrigir o preço. Vai demorar só alguns segundos". Lembrei-me também de que ser proativa não significava ser um capacho, então o informei educadamente que, para evitar tais transtornos no futuro, ele deveria colocar as compras dele no local indicado e cuidar para que o cliente de trás não invadisse seu espaço.

Eu me senti ótima. Havia me desculpado, mas também havia dito o que queria. Foi uma coisa muito simples, mas isso me deu muita convicção interna e confiança neste hábito.

A essa altura, você já deve estar pronto para me apontar o dedo e dizer: "Não me venha com essa, Sean, isto não é tão fácil assim!". Não vou discutir com você. Ser reativo é mesmo muito mais fácil. É fácil perder a calma. Não requer nenhum controle. É fácil esperar e reclamar. Sem dúvida, ser proativo significa subir uma ladeira para um caminho mais elevado.

Mas lembre-se: você não precisa ser perfeito. Na verdade, eu e você não somos nem completamente proativos nem completamente reativos, mas é provável que estejamos em algum ponto intermediário. A chave é criar o hábito de ser proativo para poder ficar no piloto automático e não precisar se preocupar com isso. Se você tem optado por ser proativo 20 vezes em cada 100 oportunidades durante o dia, tente chegar a 30 vezes em cada 100. Depois 40. Nunca subestime a grande diferença que as pequenas mudanças podem proporcionar.

## SÓ PODEMOS CONTROLAR UMA COISA

A verdade é que não podemos controlar tudo o que nos acontece. Não podemos escolher a cor de nossa pele, quem vai ganhar a Copa do Mundo, o lugar onde nascemos, quem são nossos pais, a mensalidade da escola no próximo semestre, nem como os outros irão nos tratar. Mas há uma coisa que podemos controlar: o modo como reagimos ao que nos acontece. E é isso o que importa! É por isso que precisamos parar de nos preocupar com as coisas que não podemos controlar e começar a nos preocupar com as que podemos.

Desenhe dois círculos. O círculo interno é nosso círculo de controle. Ele inclui coisas sobre as quais temos controle, como nós mesmos, nos-

sas atitudes e nossa reação ao que quer que nos aconteça. Ao redor do círculo de controle está o círculo de não controle. Ele inclui milhares de coisas a respeito das quais não podemos fazer nada.

Agora, o que acontecerá se gastarmos nosso tempo e energia nos preocupando com as coisas que não podemos controlar, como um comentário rude, um erro do passado ou o clima? Isto mesmo! Nós nos sentiremos ainda mais fora de controle, como se fôssemos vítimas. Por exemplo, se sua irmã pega no seu pé e você vive reclamando dos defeitos dela (algo sobre o que você não tem controle), isso não contribuirá em nada para que o problema seja resolvido. Fará apenas com que você a culpe por seus problemas e perca sua própria força.



Renata me contou uma história que ilustra bem esta questão. Uma semana antes de um importante jogo de vôlei, Renata soube que a mãe de uma jogadora do time adversário estava fazendo piadas a respeito de sua habilidade em jogar. Em vez de ignorar os comentários, ela ficou furiosa e gastou o resto da semana esquentando a cabeça com isso. Quando chegou o dia do jogo, seu único objetivo era provar àquela mulher que ela era uma boa jogadora. Para resumir a história, Renata jogou mal, passou a maior parte do tempo no banco e seu time perdeu o jogo. Ela estava tão centrada em algo sobre o que não tinha controle (o que fora dito a seu respeito), que perdera o controle sobre a única coisa que poderia controlar: ela mesma.

Pessoas proativas, por outro lado, centram-se em outras coisas... Naquilo que podem controlar. Fazendo isso, sentem uma grande paz interior e ganham mais controle sobre suas vidas. Aprendem a sorrir com espontaneidade e a conviver bem com muitas coisas sobre as quais nada podem fazer. Elas podem até não gostar destas coisas, mas sabem que não adianta se preocupar.

## TRANSFORMANDO OBSTÁCULOS EM TRIUNFOS

A vida freqüentemente nos oferece situações desagradáveis, e cabe a nós controlar o modo como reagimos a elas. Cada vez que encontramos um obstáculo, temos a oportunidade de transformá-lo em um triunfo, como ilustra Brad Lemley, da revista *Parade*:

"Não interessa o que lhe acontece durante a vida, mas o que faz a respeito disso", é o que diz também W. Mitchell, milionário, requisitado conferencista, ex-prefeito, caiaquista de corredeiras e pára-quedaista. E ele se tornou tudo isso depois de sofrer acidentes!

Se você vir Mitchell, achará difícil de acreditar. O rosto dele parece uma colcha de retalhos devido aos vários tons de enxertos de pele, os dedos de suas mãos não passam de cotos, e suas pernas paralíticas jazem finas e atrofiadas sob o tecido da calça. Ele conta que, às vezes, as pessoas tentam adivinhar como ele se machucou tanto. Acidente de carro? Guerra do Vietnã? Mas a história verdadeira é muito mais incrível do que se possa imaginar. Em 19 de junho de 1971, Mitchell estava nas nuvens. No dia anterior, havia comprado uma linda motocicleta nova. Naquela manhã, fizera seu primeiro voo solo em um avião. Era jovem, saudável, benquisto e conhecido por todos.

"Naquela tarde, montei na motocicleta e segui rumo ao trabalho", lembra ele, "mas um caminhão de lavanderia colidiu comigo em um cruzamento. A moto caiu, esmagou meu cotovelo e fraturou minha bacia. Estava vazando gasolina do tanque e o calor do motor tombado a incendiou, queimando mais de 65 por cento do meu corpo". Por sorte, um homem de raciocínio rápido de um estacionamento próximo se aproximou com um extintor de incêndio e apagou as chamas, salvando-lhe a vida.

Mesmo assim, o rosto de Mitchell ficou todo queimado, seus dedos ficaram pretos, queimados e retorcidos e suas pernas ficaram em carne viva. Era comum que visitantes que o vissem pela primeira vez desmaiassem. Ele permaneceu inconsciente por duas semanas antes de acordar.

Durante quatro meses, recebeu treze transfusões de sangue, foi submetido a 16 operações de implante de pele, além de outros tipos de intervenções cirúrgicas. Quatro anos mais tarde, depois de meses de reabilitação e de anos aprendendo a se adaptar às deficiências, o indispensável

aconteceu: Mitchell foi vítima de um incommon acidente de avião e ficou paralisado da cintura para baixo. "Quando conto que foram dois acidentes separados", diz ele, "as pessoas mal conseguem acreditar".

Mitchell se lembra de haver conhecido um paciente com dezenove anos de idade no pátio do hospital, depois de se tornar paralítico por causa do acidente de avião. "O cara também havia ficado paralisado. Havia sido alpinista e esquiador, um tipo bastante ativo, mas estava convencido de que a vida dele havia acabado. Por fim, eu me aproximei dele e disse: 'Ei, sabe de uma coisa? Antes disto aqui me acontecer, havia 10 000 coisas que eu podia fazer. Agora há apenas 9 mil. Eu poderia passar o resto de minha vida lamentando as 10 mil que perdi, mas optei por me concentrar nas 9 mil que me restaram'".

Segundo Mitchell, seu segredo tem duas partes. A primeira é o amor e o encorajamento dos amigos e da família. A segunda é uma filosofia de vida que ele coletou de diversas fontes. Mitchell percebeu que não precisava aceitar a noção da sociedade de que uma pessoa precisava ser bonita e saudável para ser feliz. "Estou no controle de minha própria nave espacial", afirma ele, de maneira enfática. "A ascensão ou a queda são minhas. Eu poderia encarar a situação como um obstáculo ou como um ponto de partida."

Gosto da maneira como Hellen Keller coloca isso: "Tenho recebido tanto que não tenho tempo para pensar no que me foi negado". Embora a maioria de nossos contratemplos não seja tão grave quanto o de Mitchell, todos nós temos nossa justa parte. Você pode haver sido dispensado por uma namorada, pode ter perdido a eleição

de representante de classe, pode haver tomado uma surra de uma gangue, pode haver sido reprovado no vestibulinho ou no vestibular da escola de sua escolha, ou pode ter ficado muito doente. Mas espero e acredito que você será proativo e forte o suficiente nesses momentos de definição.

Lembro-me de um grande contratempo pelo qual passei.

Dois anos depois de me tornar o zagueiro principal do time, na faculdade, machuquei seriamente o joelho, fiquei para trás e, em seguida, perdi minha posição. Lembro-me claramente do treinador me chamar ao escritório dele, pouco antes de a temporada começar, e me notificar de que a posição seria de outro jogador.



Felizmente, Heather está a caminho de se recuperar desse trauma e encontra muita força no fato de fazer parte de um grupo de adolescentes que está tentando ajudar outras vítimas de abuso. Ao se manifestar, ela também impediu que outras garotas fossem estupradas pelo mesmo rapaz.

A história de Bridgett, infelizmente, é muito comum:

*Quando eu tinha cinco anos de idade, sofri abuso sexual por um membro da família. Com medo de contar o ocorrido, tentei enterrar minha mágoa e meu ódio. Agora, tendo conseguido ficar em paz com o que aconteceu, olho para o passado e vejo como isso afetou tudo em minha vida. Ao tentar esconder algo terrível, acabei escondendo a mim mesma. Demorou treze anos, após o ocorrido, para eu confrontar meu pesadelo de infância.*

Muitas pessoas passaram pelo mesmo problema que eu, ou por algo parecido. A maioria esconde os fatos. Por quê? Alguns temem pela própria vida. Outros querem proteger a si mesmos ou alguém. Mas, qualquer que seja o motivo, esconder-se não é a melhor solução. Isso só deixa uma ferida profunda na alma, que parece ser incurável. A confrontação é o único meio de curar essa ferida. Encontre alguém com quem falar, alguém que o faça sentir-se confortável e em quem você possa confiar. É um processo demorado e difícil, mas somente depois de resolver isso é que você poderá começar a viver de verdade.

Se você sofreu algum tipo de abuso, a culpa não é sua. A verdade precisa ser dita. Abusos acontecem em segredo. Ao contar para outra pessoa, você divide seu problema pela metade de imediato. Fale com um parente ou com um amigo ou uma amiga, entre para algum grupo de terapia ou procure ajuda profissional. Se a primeira pessoa com quem você compartilhar seus problemas não for receptiva, não desista — continue procurando até encontrar alguém que o escute. Compartilhar seu segredo com alguém é um passo importante no processo de cura e de perdão. Seja proativo. Tome a iniciativa para fazê-lo. Você não precisa conviver com este fardo por nem mais um dia. (Por favor, utilize algum dos telefones de assistência listados no final do livro para encontrar ajuda ou informação.)

## ● TORNANDO-SE UM AGENTE DE MUDANÇA

Certa vez, perguntei a um grupo de adolescentes: Quais são as pessoas que vocês têm como principais modelos de vida? Uma garota mencionou a mãe, um garoto mencionou o irmão, e assim por diante. Um rapaz estava calado demais. Perguntei-lhe quem ele admirava e ouvi uma resposta tímida: "Não tenho um modelo a seguir". Tudo o que ele queria era ter certeza de que não ficaria parecido com as pessoas que deveriam estar servindo como seus modelos de vida. Infelizmente, este é o caso de muitos adolescentes. Eles vêm de famílias complicadas e podem não ter alguém que lhes sirva de modelo.

Fiquei arrasado. Havia trabalhado toda a vida para ganhar aquela posição. Era meu quarto ano na faculdade e não era possível que aquilo estivesse acontecendo.

Como jogador secundário, eu tinha de fazer uma opção. Poderia reclamar, falar mal do novo jogador e sentir pena de mim mesmo. Ou... poderia tirar algo de bom da situação.

Por sorte, decidi lidar com a segunda opção. Eu não estava mais marcando pontos, mas poderia ajudar de outra maneira. Então engoli meu orgulho e comecei a dar apoio ao novo zagueiro principal e ao resto da equipe. Trabalhei duro e me preparei para cada jogo como se eu fosse o número 1. E, mais importante ainda, optei por manter o queixo enguido. Se foi fácil? De jeito nenhum! Volta e meia eu me sentia um fracassado. Ficar de fora, jogo após jogo, depois de haver sido o principal jogador em campo, era humilhante demais. Manter uma atitude positiva era uma batalha constante.

Se foi a escolha certa? Com certeza! Mesmo tendo ficado com meu traseiro no banco de reservas durante a maior parte do ano, contribuí com o time de outras maneiras. Mais importante ainda, assumi a responsabilidade por minha atitude. Nem sei como expressar quanta diferença positiva esta simples decisão fez em minha vida.

## ● SUPERANDO O ABUSO (MAUS-TRATOS)

Um dos mais difíceis de todos os obstáculos é lidar com maus-tratos. Nunca me esquecerei da manhã que passei com um grupo de adolescentes que haviam sofrido abuso sexual na infância, que foram vítimas de estupro ou que haviam sido agredidos de maneira similar, física ou emocionalmente.

Heather me contou sua história:

*Sofri abuso sexual aos catorze anos. Aconteceu durante uma exposição. Um rapaz da escola se aproximou de mim e disse: "Preciso muito falar com você, saia comigo por alguns minutos". Não suspeitei de nada porque ele era meu amigo e sempre fora muito gentil comigo. Levou-me para uma longa caminhada e acabamos chegando a uma área isolada e solitária do prédio do colegial. Foi então que ele me estuprou.*

*Ele ficava falando: "Se contar a alguém, não acreditarão no que disser. Além do mais, você queria que isso acontecesse". Ele também disse que meus pais iriam morrer de vergonha de mim. Fiquei em silêncio a respeito daquilo durante dois anos.*

*Por fim, estava participando de uma sessão de terapia, na qual pessoas que haviam sofrido algum tipo de abuso contavam suas histórias, quando uma garota contou uma experiência semelhante à minha. Quando ela falou o nome do cara que abusara dela, comecei a chorar. Era o mesmo que havia me estuprado! No final, seis de nós havíamos sido vítimas dele.*



O mais assustador é que os maus hábitos como abusos em geral, alcoolismo e dependência de drogas costumam ser passados de pais para filhos e, como resultado, as famílias desajustadas continuam a se repetir. Se você sofre algum abuso na infância, por exemplo, as estatísticas mostram que você tende a se tornar um agressor do mesmo tipo. Algumas vezes tais problemas duram gerações. Você pode vir de uma longa linhagem de alcoólatras ou de usuários de drogas. Ou talvez de uma família na qual ninguém tenha se graduado na faculdade, quem sabe nem mesmo no colégio.

Mas a boa nova é que você pode quebrar o ciclo! Por ser proativo, você pode impedir que estes hábitos sejam passados adiante. Pode se tornar um "agente de mudança" e passar bons hábitos para as gerações futuras, começando por seus próprios filhos.

Uma garota muito perspicaz, chamada Hilda, contou-me como ela se tornou um agente de mudança na família. O estudo nunca foi valorizado em sua casa, e ela conseguia ver as consequências disso. Hilda conta: "Minha mãe trabalhava como costureira em uma fábrica, ganhando muito pouco, e meu pai tinha um salário ínfimo. Eu sempre ouvia discutindo sobre a falta de dinheiro e sobre como iriam pagar o aluguel. O máximo que eles haviam alcançado na escola fora a sexta série do primeiro grau".

Ela ainda se lembra que, quando era menina, o pai não conseguia ajudá-la nas lições de casa porque não conseguia ler direito. Aquilo fora difícil para Hilda.

Quando ela chegou ao final do ginásio, a família decidiu deixar a Califórnia e voltar para o México. Não demorou para ela notar que suas opções de estudo ali seriam muito limitadas, então pediu para voltar aos Estados Unidos, para morar com uma tia. Ao longo dos anos seguintes, Hilda fez sacrifícios enormes para se manter na escola.

"Era duro dividir o quarto apertado com minha prima", diz ela, "e ter de dividir a cama, além de trabalhar para conseguir pagar o aluguel e poder ir para a escola, mas valeu a pena."

"Mesmo tendo me casado e tido um filho durante o colégio, continuei frequentando a escola e trabalhando duro para me formar. Eu queria provar a meu pai que, não importava o que acontecesse, ele estava errado ao dizer que ninguém em nossa família seria capaz de se tornar um profissional graduado."

Hilda logo estará se formando na universidade e quer passar seus valores educacionais para o filho: "Hoje em dia, sempre que posso, quando não estou nem trabalhando nem na escola, sento no sofá e leio para meu filho. Eu o estou ensinando a falar inglês e espanhol. Estou tentando guardar dinheiro para a educação dele. Um dia ele precisará de ajuda com a lição de casa, e eu quero poder ajudá-lo".



Entrevistei outro garoto de dezesseis anos chamado Shane, do Meio-Oeste, que também se tornou um agente de mudança na família. Shane vive com os pais e os dois irmãos em uma parte pobre da cidade, em um prédio popular para a população carente. Embora seus pais ainda estejam juntos, eles brigam o tempo todo e se acusam mutuamente de estarem tendo casos. Seu pai é caminhoneiro e nunca está em casa. Sua mãe fuma maconha com sua irmã de doze anos. Seu irmão mais velho repetiu duas vezes o ano, no colegial, e acabou desistindo. Em algum ponto dessa trajetória, Shane perdeu a esperança.

Mas justamente quando pensara haver chegado ao fundo do poço, ele se envolveu em um curso de desenvolvimento de personalidade (onde se ensinavam os 7 Hábitos) em sua escola, e começou a ver que havia coisas que ele podia fazer para retomar o controle de sua vida e criar um grande futuro para si mesmo.

Felizmente, o avô de Shane era dono do apartamento que ficava acima daquele em que a família dele vivia, então o rapaz se mudou para lá, pagando um aluguel equivalente à quantia de R\$ 180,00 por mês ao avô. Agora ele tem um santuário para si mesmo, onde consegue se isolar sem ter de fazer parte do que ocorre no andar de baixo. Shane diz: "Agora as coisas estão melhores para mim. Estou me cuidando melhor e tendo mais respeito por mim mesmo. Minha família não se respeita. Embora ninguém na família tenha chegado à faculdade, já fui aceito por três universidades diferentes. Tudo o que faço agora é pelo meu futuro. Ele será diferente. Sei que não vou me sentar em frente a minha filha de doze anos para fumar maconha".

Você tem o poder dentro de si para se erguer acima de qualquer valor distorcido que lhe tenha sido passado. Mesmo não tendo a opção de se mudar para o apartamento de cima, como fez Shane, ainda é possível mudar o ambiente dentro de sua mente. Não importa quão ruim seja sua situação, você pode se tornar um agente de mudança e criar uma nova vida para si mesmo e para qualquer um que vier em seguida.

## DESENVOLVENDO SEUS MÚSCULOS PROATIVOS

O poema a seguir é um grande resumo do que significa tomar a responsabilidade pela própria vida e de como uma pessoa pode mudar gradualmente de uma postura mental reativa para uma proativa.

Quer eu fracasse, quer  
tenha sucesso, o feito  
não pertencerá a  
ninguém, exceto a mim,  
mesma. Eu sou a força.

ELAINE MAXWELL

# CINCO PEQUENOS CAPÍTULOS

AUTOBIOGRAFIA EM

De *There's a Hole in My Sidewalk*  
Por Portia Nelson

I

Eu caminho pela rua.  
Há um buraco profundo na calçada.  
Eu caio.  
Eu estou perdido... Estou indefeso.  
Mas não é culpa minha.  
Demoro uma eternidade para encontrar uma saída.

II

Eu caminho pela mesma rua.  
Há um buraco profundo na calçada.  
Eu finjo que não o vejo.  
Eu caio novamente.  
Não posso acreditar que estou no mesmo lugar.  
Mas não é culpa minha.  
Ainda demoro muito tempo para sair.

III

Eu caminho pela mesma rua.  
Há um buraco profundo na calçada  
Eu o vejo lá.  
Ainda caio mais uma vez. É um hábito.  
Meus olhos estão abertos.  
Sei onde estou.  
É culpa minha. Eu saio imediatamente.

IV

Eu caminho pela rua.  
Há um buraco profundo na calçada.  
Eu o contorneio.

V

Eu caminho por outra rua.

Você também pode assumir a responsabilidade por sua vida e ficar longe de buracos, exercitando seus músculos proativos. É um hábito "deciso" que salvará seu tra-seiro mais vezes do que você imagina!

## POSSO FAZER

Ser proativo na verdade significa duas coisas. Primeiro, assumir a responsabilidade por sua vida. Segundo, assumir uma postura de "posso fazer" é muito diferente de "não posso fazer". Dê só uma olhada.

NADA PODE  
FERIR O "HOMEM  
PROATIVO"!



PESSOAS "POSSO FAZER"	PESSOAS "NÃO POSSO FAZER"
Tomam a iniciativa para	Esperam que algo lhes aconteça
Pensam a respeito de soluções e opções	Pensam a respeito de problemas e barreiras
Agem	Deixam que os outros ajam por elas

Quando se pensa "posso fazer", e se é criativo e persistente, é impressionante o que se pode realizar. Durante a faculdade, lembro-me de me dizerem que, para completar minha carga teórica de linguagem, eu "teria de" fazer um curso pelo qual eu não tinha o menor interesse e que seria irrelevante para mim. Em vez de fazer aquele curso, entretanto, decidi criar o meu próprio método. Fiz uma lista de livros que iria ler e de trabalhos que deveria fazer e encontrei um professor para me orientar. Então fui até o coordenador de ensino da escola para expor meu caso. Ele aceitou minha idéia e eu completei meu currículo em linguagem fazendo um curso que eu mesmo elaborei.

O aviador americano Elinor Smith disse certa vez: "Faz tempo que me chamou a atenção o fato de as pessoas de realização raramente se recostarem e deixarem que as coisas lhes aconteçam. Elas se adiantam e acontecem às coisas".

É uma grande verdade. Para alcançar seus objetivos é preciso tomar iniciativa. Se você está se sentindo mal por não ser convidada ou convidado para sair, não fique aí fazendo cara feia. Tome uma atitude! Descubra maneiras de conhecer pessoas. Seja amigável e sorria bastante. Faça você mesmo os convites. Os outros podem nem saber quanto você é legal.

Não espere que aquele emprego perfeito caia no seu colo, vá atrás dele! Mande seu currículo, estabeleça contato, ofereça-se para trabalhar de graça.

Se você está em uma loja e precisa de ajuda, não espere que o vendedor o encontre, vá atrás dele!

Algumas pessoas confundem o "posso fazer" com ser inconveniente, agressivo ou ofensivo. Errado! O "posso fazer" é corajoso, persistente e esperto. Outros acham que as pessoas "posso fazer" torcem as regras e fazem suas próprias leis. Não é bem assim. Quem pensa "posso fazer" é criativo, investidor e cheio de recursos.

Pia, uma sócia minha no trabalho, contou a seguinte história. Embora ela tenha ocorrido muito tempo atrás, o princípio do "posso fazer" está muito evidente:

*Eu era uma jovem jornalista em uma grande cidade da Europa, trabalhando em tempo integral, como repórter para a United Press International. Eu não tinha experiência e estava sempre nervosa, temendo não ser capaz de superar as expectativas de uma equipe de imprensa muito mais velha e machista. Os Beatles estavam chegando à cidade e, para minha surpresa, fui designada para cobrir a estada deles. (Meu editor não sabia que eles eram tão importantes.) Eles eram a maior sensação da Europa naquela época. Garotas desmaiavam às centenas com a mera presença deles e lá estava eu, indo cobrir aquela coletiva de imprensa.*

*A coletiva foi o máximo e eu fora escolhida para estar lá, mas concluí que todos teríamos a mesma história — eu precisava de algo mais, algo mais substancial, que pudesse ir parar na primeira página. Não poderia desperdiçar aquela oportunidade. Um a um, todos os repórteres mais experientes voltaram a suas redações para escrever, e os Beatles subiram para seus quartos. Então fiquei para trás. "Preciso dar um jeito de chegar até esses caras", pensei. E não havia tempo a perder.*

*Andei até o saguão do hotel, peguei o telefone da casa e disquei para a cobertura. Imaginei que eles estariam lá. O empresário deles atendeu. "Aqui é Pia Jensen, da United Press International. Eu gostaria de conversar um pouco com os Beatles", disse eu, em um tom confiante. (O que eu tinha a perder?).*

*Para minha surpresa, ele disse: "Certo, pode subir".*

*Tremendo, e com a sensação de que acertara na loteria, entrei no elevador e fui para as suítes reais do hotel. Fui levada para um lugar tão grande quanto todo um andar — e lá estavam todos eles, sentados: Ringo, Paul, John e George. Engoli meu nervosismo e minha inexperiência em seco e tentei agir como uma jornalista de primeira classe.*

*Passei as duas horas seguintes rindo, ouvindo, falando, escrevendo e tendo os melhores momentos de minha vida. Eles me trataram com muita*

*cordialidade e me deram toda atenção do mundo.*

*Minha história apareceu na primeira página do jornal mais importante do país na manhã seguinte. E minhas entrevistas mais longas com cada um dos Beatles apareceram como atração na maioria dos jornais do mundo nos dias que se sucederam. Quando os Rolling Stones vieram à cidade, depois disso — adivinhem quem mandaram para a cobertura? Eu, uma jovem repórter sem experiência! Usei a mesma aproximação com eles e deu certo de novo. Logo percebi o que poderia conseguir se fosse delicadamente persistente. Um padrão se formara em minha mente e eu estava convencida de que tudo era possível. Com essa postura, geralmente eu conseguia a melhor história e minha carreira jornalística ganhou uma nova dimensão.*

George Bernard Shaw, escritor inglês, sabia tudo sobre o "posso fazer". Veja só o que ele disse: "As pessoas estão sempre culpando as circunstâncias pelo que elas são. Não acredito em circunstâncias. As pessoas que vencem neste mundo são aquelas que se levantam e que procuram as circunstâncias que querem e que, quando não conseguem encontrá-las, fazem-nas".

Preste atenção em como Denise foi capaz de criar as circunstâncias que ela queria:

*Sei que é estranho para uma adolescente querer trabalhar em uma biblioteca, mas eu queria muito o emprego — mais do que eu jamais quisera alguma coisa antes, mas eles não estavam contratando ninguém. Eu simplesmente ia à biblioteca todos os dias e lia, ficava ali com meus amigos e me mantinha longe de casa. Que lugar melhor existe para trabalhar do que aquele onde você já fica? Mesmo não tendo um emprego lá, fiquei co-nhecendo os empregados do escritório e me ofereci para ajudar em eventos especiais. Logo me tornei uma das voluntárias permanentes. Isto se pagou. Quando finalmente abriam uma vaga, eu fui a primeira opção. Assim consegui um dos melhores empregos que já tive.*

## APENAS PRESSIONE A TECLA DE PAUSA

Por isso, quando alguém é rude com você, de onde pode tirar força para resistir ao impulso de ser rude em resposta? Para começar, pressione a tecla de pausa. Isto, apenas levantando o dedo e apertando o botão de pausa da sua vida, como se faz com o controle remoto. (Se não me engano, a tecla de pausa fica em algum lugar bem no meio de sua testa...)

Às vezes, a vida segue tão acelerada que reagimos instantaneamente a tudo, por mero hábito. Se você puder aprender a dar uma pausa, assumir o controle e pensar a respeito de como quer responder, tomará decisões mais inteligentes. Sim, sua infância,





seus pais, seus genes e seu ambiente *influenciam* você a agir de uma certa maneira, mas nada disso pode obrigá-lo a fazer algo. Você não está predestinado. Na verdade, é livre para fazer suas escolhas.

Enquanto sua vida está na pausa, abra sua caixa de ferramentas (aquela com a qual você nasceu) e use suas quatro ferramentas humanas para ajudá-lo a decidir o que fazer. Os animais não têm essas ferramentas, e é por isso que você é mais esperto do que seu cachorro. Essas ferramentas são: autoconsciência, consciência, imaginação e força de vontade. Você pode chamá-las de suas "ferramentas poderosas".



#### AUTOCONSCIÊNCIA:

Posso me distanciar de mim mesmo e observar meus pensamentos e minhas ações.



#### CONSCIÊNCIA:

Posso ouvir minha voz interior para distinguir o certo do errado.



#### IMAGINAÇÃO:

Posso visualizar novas possibilidades.



#### FORÇA DE VONTADE:

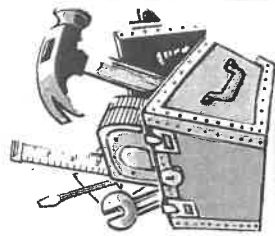
Tenho poder para escolher.

Vamos ilustrar essas ferramentas imaginando uma garota chamada Rosa e seu cachorro, Woof, enquanto eles saem para um passeio: "Aqui, garoto, o que acha de darmos uma volta?", diz Rosa, enquanto Woof pula e abana o rabo.

Foi uma semana difícil para Rosa. Não somente por ela haver acabado o namoro com Eric, mas por ela e a mãe mal estarem se falando. Conforme segue pela calçada, Rosa começa a meditar sobre a semana que passou. "Sabe de uma coisa?", pensa, "terminar com Eric foi mesmo difícil para mim. Deve ser por isso que tenho sido tão rude com mamãe. Estou descarregando minhas mágoas nela."

Está vendo o que Rosa está fazendo? Está se distanciando de si mesma para medir e avaliar suas ações. Este processo é chamado de autoconsciência. É uma ferramenta inata em todos os humanos. Usando a autoconsciência, Rosa foi capaz de reconhecer que está deixando seu rompimento com Eric afetar seu relacionamento com a mãe. Tal observação é o primeiro passo para ela mudar o modo como vinha tratando a mãe.

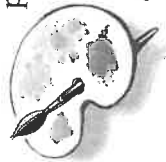
Nesse meio tempo, Woof vê um gato logo à frente e dispara instintivamente.



vamente atrás dele.

Embora Woof seja um cão leal, ele não tem o menor senso de autoconsciência. Ele nem mesmo sabe que é um cão. É incapaz de se distanciar de si mesmo e dizer "Sabe de uma coisa? Desde que Suzy (a cadela da casa vizinha) se mudou, tenho descarregado minha frustração em cima de todos os gatos da vizinhança".

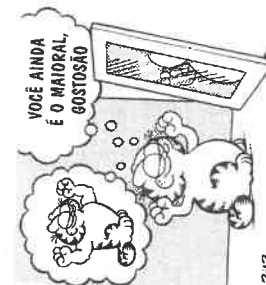
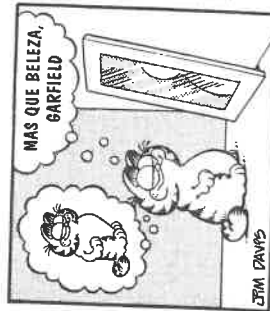
Conforme continua sua caminhada, os pensamentos de Rosa começam a mudar de rumo. Ela mal pode esperar pelo concerto na escola, no dia seguinte, no qual fará um solo. Música é a sua vida. Rosa se imagina cantando no concerto. Consegue se ver encantando a audiência, depois se curvando para agradecer os estrondosos aplausos de todos seus amigos e professores... e, é claro, de todos os caras bonitões.



Nesta cena, Rosa está usando outra de suas ferramentas humanas, a *imaginação*. Este é um dom formidável. A imaginação nos permite escapar da circunstância presente e criar novas possibilidades em nossas mentes. Dá-nos a oportunidade de visualizar nossos futuros e de sonhar com o que gostaríamos de nos tornar.

Enquanto Rosa está tendo visões de grandeza, Woof está ocupadíssimo escavando a terra e tentando pegar uma minhoca.

A imaginação de Woof é tão vivaz quanto a de uma pedra. Zero. Ele não consegue pensar além do momento presente. Não é capaz de visualizar novas possibilidades. Você consegue imaginar Woof pensando: "Algum dia ainda farei a Lassie morrer de inveja de mim"?



12-12

GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Reimpresso sob licença da UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. Todos os direitos reservados

"Oi, Rosa. O que está fazendo?", pergunta Heide, emparelhando seu carro ao lado de Rosa, na rua.

"Oh, olá, Heide", responde Rosa, trazendo os pensamentos de volta à Terra. "Você me assustou! Estou levando Woof para dar uma volta."

"Ei, ouvi falarem a respeito de você e de Eric. Que chato, hein?"

Rosa fica incomodada com o comentário de Heide. Aquilo não diz respeito a ela. Porém, mesmo sentindo-se tentada a ser rude com a garota, ela sabe que Heide é nova na escola e que está precisando desesperadamente de amigos. Rosa sente que ser amável e amigável é o mais certo a fazer.

"Sim, terminar com Eric foi difícil. Então, como vão as coisas com você, Heide?"

Rosa acabou de usar a ferramenta humana chamada consciência. A consciência é uma "voz interior" que sempre nos ensina o que é certo e o que é errado. Cada um de nós tem uma consciência. E ela irá crescer ou encolher, conforme seguirmos ou não seus alertas.

Nesse meio tempo, Woof está se aliviando na recém-pintada cerca branca da casa do sr. Newman.

Woof não tem o menor senso moral de certo e errado. Afinal de contas, ele é apenas um cão. E cães fazem qualquer coisa que seus instintos os induzam a fazer.

O passeio de Rosa e de Woof chega ao final. Conforme abre a porta da frente da casa, ela escuta a mãe gritar, de outro aposento: "Rosa, onde esteve? Procurei você por toda parte!"

Rosa já tinha se decidido a não perder a calma com a mãe. Então, em vez de gritar de volta: "Vê se larga do meu pé!", ela responde calmamente:

"Fui apenas levar Woof para dar uma volta, mãe..."

"Woof! Woof! Volte aqui!", grita Rosa, ao ver Woof partir em disparada pela porta entreaberta, para perseguir o entregador de jornais em sua bicicleta.

Enquanto Rosa está usando a quarta ferramenta humana da força de vontade para controlar sua raiva, Woof, que fora instruído para não perseguir o entregador, foi superado por seus instintos. Força de vontade é o poder de agir. Ele diz que nós temos o poder de escolher, de controlar nossas emoções e de sobrepujar nossos instintos e hábitos.

Como você pode ver no exemplo acima, nós usamos ou deixamos de usar nossas quatro ferramentas humanas a cada dia de nossas vidas. Quanto mais as usamos, mais elas ficam fortes e temos mais força para sermos proativos. Entretanto, se deixamos de usá-las, tendemos a reagir por instinto, como um cão, e não a agir por escolha, como um ser humano.

## FERRAMENTAS HUMANAS EM AÇÃO

Dermell Reed me disse certa vez que sua resposta proativa para uma crise familiar mudou sua vida para sempre. Dermell foi criado em uma das vizinhanças mais mal frequentadas do leste de Oakland, e era o quarto filho em uma família de sete crianças. Ninguém na família dele terminara o colegial e Dermell também não parecia estar rumando para ser o primeiro a conseguir. Ele estava inseguro quanto ao próprio futuro. A família estava passando por dificuldades. Sua rua estava cheia de gangues e de traficantes de drogas. Poderia ele sair dali algum dia? Em uma noite quente de verão, quando ele estava no final do penúltimo ano do colegial, encontrava-se em casa, sem ter muito o que fazer, quando ouviu uma série de tiros.

"Era uma coisa cotidiana ouvir tiros e eu não prestei muita atenção àquilo", disse Dermell.

De repente, um de seus amigos, que havia sido baleado na perna, entrou correndo pela porta e disse que o irmão mais novo de Dermell, Kevin, acabara de ser baleado e morto em um tiroteio próximo dali.

"Fiquei revoltado, furioso e magoado. Acabara de perder alguém que amava e jamais voltaria a ver na vida", declarou Dermell.

"Ele tinha apenas treze anos e foi baleado em uma pequena confusão que aconteceu na rua. Não sei como explicar o modo como a vida prosseguiu dali em diante. Foi um declínio geral e constante para toda a família."

A reação imediata de Dermell foi querer matar o assassino. Afinal, Dermell fora criado nas ruas e aquela era a única forma verdadeira com a qual ele poderia vingar a morte do irmão. A polícia ainda estava tentando descobrir quem era o culpado, mas Dermell já sabia. Em uma quente e úmida noite de agosto, poucas semanas depois da morte de Kevin, Dermell conseguiu um revólver de calibre 38 e foi para as ruas, a fim de se vingar de Tony "Gordo" Davis, o traficante de crack que matara seu irmão.

"Estava escuro. Davis e seus amigos não podiam me ver. Lá estava ele sentado, rindo e se divertindo. E aqui estava eu, a pouco mais de 20 metros dele, agachado atrás de um carro, com uma arma carregada. Eu fiquei abaixado ali, pensando, 'Bastaria puxar este gatilho para matar o cara que matou meu irmão.'"

Era uma decisão importante.

Naquele ponto, Dermell pressionou a tecla de pausa e se conteve. Usando a **imaginação** ele pensou a respeito de seu passado e de seu futuro. "Pensei a respeito de toda minha vida em questão de segundos. Pesei as possibilidades de eu escapar dali sem ser pego, de a polícia tentar descobrir quem eu era. Pensei nas vezes em que Kevin fora me ver jogar futebol. Ele sempre me disse que eu iria me tornar jogador profissional. Pensei a respeito do meu futuro e de ir para a faculdade, a respeito do que eu queria fazer da minha vida."

Pausando, Dermell ouviu sua **consciência**. "Estou segurando uma arma, trêmulo, e acho que meu lado bom está me dizendo para me levantar, voltar para casa e ir à escola. Se eu me vingar, estarei jogando fora meu futuro. Não serei melhor do que o cara que baleou meu irmão." No ano seguinte, ele se formou no colegial com ótimas notas. As pessoas da escola mal puderam acreditar.

Cinco anos depois, Dermell Reed se tornou um astro do futebol e se formou na faculdade.

Como ele, cada um de nós irá encarar um ou dois enormes desafios ao longo do caminho, e poderemos escolher se iremos nos elevar acima desses desafios ou se deixaremos que eles nos vençam.



Elaine Maxwell resume toda a questão muito bem: "Quer eu fracasse ou tenha sucesso, o feito não pertencerá a ninguém, exceto a mim mesma. Eu sou a força. Posso remover qualquer obstáculo do meu caminho ou posso me perder no labirinto. É minha escolha, minha responsabilidade. Vencendo ou fracassando, somente eu tenho a chave de meu destino".

É mais ou menos como dizia um antigo comercial da Volkswagen: "Na estrada da vida há motoristas e passageiros... Precisa-se de motoristas!".

Então, deixe-me perguntar: você está no assento do motorista de sua vida ou é um mero passageiro? Está conduzindo sua sinfonia ou sendo conduzido? Está agindo como uma lata de refrigerante ou como uma garrafa de água?

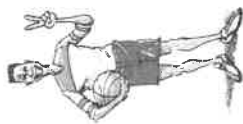
Afinal, depois de tudo o que foi dito e feito, a escolha é sua!



### PRÓXIMAS ATRAÇÕES

No capítulo que se segue, vou levá-lo para um passeio que você jamais esquecerá, chamado de "A Grande Descoberta". Venha comigo. Será uma aventura por minuto!

### PEQUENOS PASSOS



1 Da próxima vez que alguém o provocar, responda com o sinal de "paz e amor".

2 Ouça atentamente às suas palavras no dia de hoje. Conte quantas vezes você usa linguagem reativa, do tipo: "Você me fez...", "Tenho de...", "Por que eles não podem...", "Não posso..."

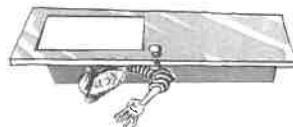
Linguagem reativa que eu mais uso: \_\_\_\_\_



3 Faça algo hoje que você queria fazer mas que nunca ousou. Saia de sua zona de conforto e parta para a ação. Convide alguém para sair, erga a mão para pedir a palavra durante a aula, ou entre em um time.

4 Escreva um lembrete para si mesmo: "Eu não deixarei

decidir como me sentirei". Coloque o lembrete em seu armário, em seu espelho ou em sua agenda, para olhá-lo com frequência.



5 Na próxima festa que você for, não fique apenas encostado na parede, esperando que a diversão venha ao seu encontro. Vá atrás dela! Endireite-se e se apresente a alguém novo.

6 Da próxima vez que receber uma nota que não achar justa, não saia xingando nem comece a chorar. Marque um horário com o professor para discutir o assunto e então veja o que pode conseguir.

7 Se você se envolver em uma discussão com seu pai, com sua mãe ou com algum amigo, seja o primeiro a pedir desculpas.

## PEQUENOS PASSOS

- 8 Identifique algo em seu círculo de não-controle que o aborrece muito. Decida mudar essa postura.

Coisa que não consigo controlar e que sempre me aborrece:

- 9 Pressione o botão de pausa antes de reagir diante de alguém que trombou com você no corredor, que lhe fez alguma ofensa ou que furou a fila.

- 10 Use sua ferramenta da autoconsciência agora mesmo, perguntando a si mesmo: "Qual é meu hábito menos saudável?". Assuma uma postura de fazer algo a respeito disso.

Meu hábito menos saudável:

O que vou fazer a respeito:

# Comece com o Objetivo em



Controle  
Seu  
**Próprio  
Destino**

OU ALGUÉM O FARÁ POR VOCÊ

**“Por Favor:** você poderia me dizer por

qual caminho devo seguir a partir daqui?” “Isso depende

muito de onde você quer chegar”, disse o Gato.

“Mas não me importo muito com isso...”, falou Alice.

“Nesse caso, não faz diferença que caminho você tomará”, respondeu o Gato.

DE ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS

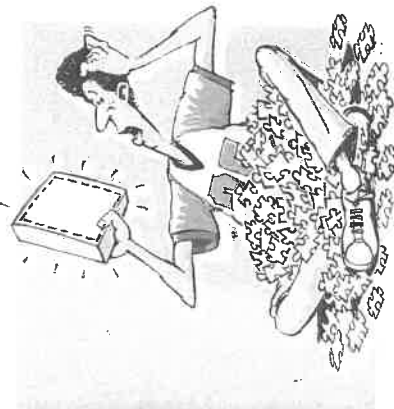


Acabaram de pedir para você montar um quebra-cabeça. Tendo montado muitos outros quebra-cabeças antes, você se anima ao começar. O primeiro passo é pegar todas as mil peças e espalhar sobre uma grande mesa, virando as faces para cima. Então você pega a tampa da caixa para olhar o que irá montar. Mas não há figura! Está em branco! Você se pergunta: como será possível montar um quebra-cabeça sem saber com o que ele se parece? Se pelo menos fosse possível dar uma rápida olhada no que ele deveria ser... Seria tudo de que você precisaria. Que diferença isso faria! Sem a imagem, não se tem a menor idéia de por onde começar.

Agora pense a respeito de sua vida e de suas mil peças. Você tem um objetivo em mente? Você tem uma imagem clara do que quer ser daqui a um ano? Daqui a cinco anos? Ou não faz a menor idéia?

O Hábito 2, Comece com o Objetivo em Mente, significa desenvolver uma imagem clara de onde você quer chegar com sua vida. Significa definir quais são seus valores e estabelecer metas. O Hábito 1 diz que você é o motorista de sua própria vida, não o passageiro. O Hábito 2 diz: “Já que você é o motorista, decida para onde quer ir e trace um mapa para chegar lá”.

“Ei, mas espere um minutinho aí, Sean”, você deve estar pensando. “Não sei qual é meu objetivo. Não sei o que quero ser quando crescer.” Se isso o faz sentir-se melhor, eu sou adulto e ainda não sei o que quero ser! Quando digo “começar com o objetivo em mente”, não estou me referindo a decidir cada detalhe de seu futuro, como escolher uma carreira ou decidir com quem irá se casar. Só estou falando sobre pensar sobre algo além do dia de hoje e decidir que rumo você quer dar a sua vida; assim, cada passo que der o levará sempre na direção correta.



**Comece com o Objetivo em Mente — O Que Isso Significa?**

Você pode não perceber, mas faz isso o tempo todo. Quer dizer, começar com o objetivo em mente. Você faz uma planta antes de construir uma casa. Lê uma receita antes de fazer um bolo. Cria um rascunho antes de escrever uma redação (pelo menos espero que o faça!). Faz parte da vida.

Façamos uma experiência “Comece com o objetivo em mente” agora mesmo, usando sua ferramenta da imaginação. Encontre um lugar onde você possa ficar sozinho, sem ser interrompido.

Pronto. Agora esvazie sua mente por completo. Não se preocupe com amigos, escola, família, nem com esta espinha na sua testa. Apenas focalize sua atenção comigo, respire de maneira profunda e abra sua mente.

Em sua tela mental, visualize alguém se aproximando de você, a meio quarteirão de distância. A princípio, é impossível ver de quem se trata. A pessoa se aproxima cada vez mais, e de repente você percebe que, por mais que pareça incrível, ela é você mesmo. Mas não é o “você” de hoje. É você como gostaria de ser daqui a um ano.

Agora reflita profundamente.

O que você fez da sua vida no último ano?

Como se sente por dentro?

Com o que se parece?

Que características possui? (Lembre-se, este é você como gostaria de ser daqui a um ano.)

Agora pode voltar à realidade. Se você foi sincero e tentou mesmo fazer a experiência, deve ter entrado em contato com seu eu mais profundo. Teve um vislumbre do que é importante para você e do que gostaria de alcançar no próximo ano. Isto se chama começar com o objetivo em mente. E não dói nem um pouco.

Como Jim descobriu, começar com o objetivo em mente é uma poderosa maneira de transformar seus sonhos em realidade:

*Quando me sinto frustrado ou fico deprimido, tenho feito algo que me ajuda de verdade. Vou para algum lugar isolado, onde possa ficar sozinho, fecho meus olhos e visualizo mentalmente o que quero ser e onde quero estar quando for adulto. Tento ver toda a imagem de meu sonho de vida — e então começo automaticamente a pensar no que será necessário para chegar lá e no que preciso mudar. Comecei a usar esta técnica quando estava no primeiro colegial, e hoje estou prestes a transformar algumas daquelas visualizações em realidade.*

Na verdade, pensar para além do dia corrente pode mesmo ser bastante interessante e, como confirma este formando do colegial,

pode ajudá-lo a assumir a responsabilidade por sua vida:

*Nunca planejei nada na vida. Apenas fazia as coisas conforme elas apareciam. A idéia de que se deveria ter um objetivo em mente nunca entrou na minha cabeça. Foi muito interessante aprender a fazê-lo, porque de repente eu estava pensando a respeito do futuro. Agora não estou planejando apenas meus estudos, mas penso também em como pretendo criar meus filhos, como quero ensinar minha família e no tipo de vida que deveríamos ter. Estou assumindo a responsabilidade por mim mesmo — e não mais vagando ao vento!*

Por que é tão importante ter um objetivo em mente? Vou lhe dar duas boas razões. A primeira é que você está em uma encruzilhada crítica da vida e os caminhos que escolher agora irão afetá-lo para sempre. A segunda é que se você não decidir seu próprio futuro, alguém o fará por você.

### AS ENCruzILHADAS DA VIDA

Vamos dar uma olhada nessa primeira boa razão. Aí está você. Jovem, livre, com toda a vida diante de si. Está parado na encruzilhada da vida e precisa escolher que caminho seguir:

Pretende fazer um curso técnico ou ir para a faculdade?

Qual será sua atitude diante da vida?

Você deveria tentar jogar naquele time?

Que tipo de amigos quer ter?

Irá se unir a uma gangue?

Com quem vai namorar?

Fará sexo antes do casamento?

Irá beber, fumar, usar drogas?

Que valores escolherá?

Que tipo de relacionamentos quer ter com sua família?

Quais serão suas bases?

Como vai contribuir com sua comunidade?

Os caminhos que você escolher hoje poderão moldá-lo para sempre. É excitante, e ao mesmo tempo assustador, que precisemos tomar tantas decisões vitais quando somos tão jovens e cheios de hormônios, mas a vida é assim mesmo. Imagine uma corda de 8 metros estendida a sua frente. Cada 10 centímetros representam um ano de sua vida. A adolescência tem apenas sete anos, um pequeno pedaço da corda, mas esses sete afetam os outros 61 que vêm depois, para o bem ou para o mal, e de maneira poderosa.

### E Quanto aos Amigos?

Tome sua escolha de amigos como exemplo. Que poderosa influência eles podem exercer sobre sua atitude, sua reputação e seus objetivos! A necessidade de ser aceito e de ser parte de um grupo é muito poderosa. Mas com frequência escolhemos nossos amigos por eliminação, aceitando quem quer que seja que nos aceite. E nem sempre isto é bom. Para ser aceito por garotos que usam drogas, por exemplo, tudo o que é preciso fazer é se drogar também.

É difícil mas, algumas vezes, é melhor não ter amigos por algum tempo do que ter os amigos errados. Um grupo errado de amigos pode levá-lo a todo tipo de caminho em que você não gostaria de estar. Retornar e retrilhar o caminho pode ser uma jornada longa e difícil. Tenho um amigo que, felizmente, teve o bom senso de trocar os velhos amigos por novos. Ele conta o seguinte:

*Nas férias que antecederam meu último ano no colegial, eu tinha um amigo incrível chamado Jack. No mês anterior ao início das aulas, ele foi para a Europa e, para minha surpresa, voltou trazendo consigo uma droga poderosa chamada haxixe. Nenhum de nós tinha usado drogas antes. Ele começou a me convidar para que eu me juntasse a ele no uso daquela droga com seus "novos" amigos. Ele também começou o "clube 24", onde todos deviam se sentar em um círculo e ir bebendo o conteúdo de 24 garrafas grandes de cerveja até esvaziar todas. Eu sabia que não havia futuro naquilo e que eventualmente ele iria se autodestruir, se continuasse a usar aquelas drogas. Contudo, ele era meu melhor amigo desde o ginásio e eu não tinha muitos amigos. Eu não queria ser um solitário, mas também não queria ir parar aonde Jack parecia estar indo.*

*Lembro-me de finalmente decidir (com tristeza) que era arriscado demais continuar andando com ele. Então, no último ano, tive de começar a*

*fazer novos amigos. A princípio me senti estranho, desajustado e um pouco tolo por estar sozinho. Mas depois de alguns meses fiz amizade com rapazes que tinham valores parecidos com os meus e que também eram muito divertidos.*

*Meu velho amigo Jack se transformou em um drogado, mas se formou no colégio e acabou morrendo afogado em uma piscina enquanto estava intoxicado. Foi muito triste, mas eu me senti grato por haver tido coragem de tomar a decisão correta e por haver pensado no futuro em um momento tão importante de minha vida.*





Se você está tendo problemas para encontrar bons amigos, lembre-se de que nem sempre os amigos precisam ter uma idade próxima à sua. Certa vez conversei com um rapaz que parecia ter muito poucos amigos na escola, mas que tinha um avô que o ouvia sempre e era seu grande amigo. Isso parecia preencher a lacuna de amizades que havia na vida dele. Em resumo, seja sábio na escolha de amigos, porque muito de seu futuro dependerá de com quem você se associa.

### E Quanto ao Sexo?

E a respeito de sexo? Isto é que é decisão importante e com consequências enormes! Se você esperar até a "hora H" para tomar a decisão, então será tarde demais. Sua decisão já foi tomada. Você precisa se decidir agora. O caminho que escolher afetará sua saúde, sua auto-imagem, a rapidez de seu crescimento, sua reputação, com quem você irá se casar, seus futuros filhos e muito mais. Pense muito, e com todo carinho, a respeito desta decisão. Uma maneira de fazer isso é imaginar como espera se sentir no dia de seu casamento. Como espera que seu futuro parceiro ou parceira esteja levando a vida neste exato momento?

Em uma pesquisa recente, ir ao cinema foi cotado como o passatempo preferido dos adolescentes. Adoro filmes, portanto, estou nessa com você. Mas eu seria cuidadoso com relação aos valores que eles enfatizam. Os filmes mentem, especialmente no que diz respeito a assuntos como sexo. Eles exaltam a idéia de ir para a cama com todo mundo e de ter casos a torto e a direito, sem se preocupar com riscos e consequências. Os filmes não mostram a perturbadora realidade de contrair uma doença como a Aids ou outra DST (Doença Sexualmente Transmissível), nem as mudanças de vida que uma gravidez, com todas suas consequências, pode causar. Eles não falam o que é viver com uma renda mínima porque se teve de largar os estudos antes mesmo de completar o colegial (e o pai da criança desapareceu há muito e não manda nenhum dinheiro), nem o que é passar seus finais de semana lavando fraldas e cuidando de um bebê em vez de ir se divertir, dançar e ser uma adolescente normal.

Nós somos livres para escolher nosso caminho, mas não podemos escolher as consequências que vêm com ele. Você já brincou em um tobogã aquático? É possível escolher apenas por qual escorregador você vai descer, mas, depois que começa a descer, não dá mais para parar. É preciso agüentar as consequências... até o final. Uma adolescente de Illinois conta a seguinte história:

*Tive um ano ruim — meu primeiro ano no colegial —, pois fiz de tudo, incluindo beber, usar drogas, sair com rapazes mais velhos e com más companhias, principalmente porque eu estava frustrada e infeliz. Durou ape-*

*nas um ano, mas ainda estou pagando pelos erros do passado. Ninguém esquece e é difícil ter de lidar com um passado do qual você não se orgulha. Sinto como se ele fosse me perseguir para sempre. Ainda hoje, todo mundo chega para meu namorado e diz: "Ouvi dizer que sua namorada bebe, fuma e é uma garota fácil", e outras coisas do tipo. Mas o pior é que a cada vez que tenho um problema, penso logo: "Talvez se eu não houvesse feito aquilo, tudo estaria bem".*

### E Quanto à Escola?

O que você faz a respeito de seus estudos pode moldar seu futuro de uma maneira mais ampla. A experiência de Krista mostra como começar com um objetivo em mente em sua carreira educacional é algo que vale a pena.

*Quando eu estava no segundo ano do colégio, decidi fazer cursos complementares para me preparar melhor para os simulados e as treineiras de vestibular que pretendia fazer no final do ano.*

*Ao longo do ano, o professor de história de um dos cursos complementares nos bombardeou com lições de casa. Era difícil cumprir todas as tarefas, mas eu estava determinada a me sair bem em todas as aulas e ter um resultado aceitável nas treineiras. Mantendo este objetivo em mente, foi fácil dar tudo de mim em cada tarefa.*



*Um trabalho em particular consumiu tempo demais: o professor de história pediu para que cada um dos estudantes acompanhasse um documentário em capítulos, que passaria na televisão, e mandou que nós fizéssemos resumos individuais de cada segmento. O documentário durou dez dias e cada parte tinha duas horas de duração. Foi difícil encontrar tempo para cumprir tal missão, mas eu consegui. Quando entreguei o relatório com os resumos, descobri que fui uma das poucas que haviam cumprido a tarefa.*

*O dia do vestibular mais importante finalmente chegou e me inscrevi como "treineira", já que não estava no último ano do colegial e não poderia fazer o teste a sério. Quando o bedel disse "comecem", eu respirei fundo e abri o caderno de questões. Eram testes de múltipla escolha. A cada questão, fui ganhando mais autoconfiança. Eu SABIA as respostas!*



Completei o teste muito antes de dizerem "o tempo acabou". Fui aprovada na primeira fase! E havia acertado todas as questões de história.

Na segunda fase, a prova era dissertativa e terminava com uma redação abordando um tema histórico. Fiquei calma e confiante do começo ao fim do exame.

Alguns dias depois, verifiquei a lista publicada no jornal. Eu ainda estava no segundo ano e havia passado com ótima colocação!

## QUEM ESTÁ NA LIDERANÇA?

A outra razão para se criar uma meta é que, se você não fizer isso, alguém o fará por você. Como Jack Welch, ex-adolescente e atual homem de negócios, costuma dizer: "Controle seu próprio destino ou alguma outra pessoa o fará".

"Quem?", você poderia perguntar.

Talvez seus amigos, seus pais ou a mídia. Você quer que seus amigos lhe digam o que fazer? Seus pais podem ser legais, mas você quer que eles tracem o mapa de sua vida? Os interesses deles podem ser bem diferentes dos seus. Por acaso quer adotar os valores mostrados em novelas, filmes, revistas ou no cinema?

Neste momento você deve estar pensando: "Não gosto de pensar tanto a respeito do futuro. Gosto de viver o momento e de deixar a coisa rolar". Concordo com a parte de *viver o momento*. Devemos desfrutar cada instante, sem deixar a cabeça nas nuvens. Mas discordo da idéia de *deixar a coisa rolar*. Se você decidir simplesmente deixar rolar, acabará chegando ao mesmo lugar aonde tudo o que rola solto sempre vai parar: morro abaixo, terminando geralmente em um poço de lama e com uma vida de infelicidades. Você acabará fazendo o que todos fazem, e que pode não ter *nada a ver* com o seu objetivo em mente. "Um caminho para um lugar qualquer é, na verdade, uma vida para lugar nenhum".

Sem um objetivo próprio em mente, ficamos geralmente tão aptos a seguir qualquer um que esteja querendo liderar que acabamos indo por caminhos que não nos levam muito longe. Isso me lembra uma experiência que tive em uma corrida de rua de 10 quilômetros. Eu e alguns outros corredores estávamos esperando pela largada, mas nenhum de nós sabia onde era a linha de partida. Então alguns corredores começaram a caminhar rua abaixo como se soubessem. Todos, inclusive eu, começaram a segui-los. Simplesmente concluímos que eles sabiam aonde estavam indo. Depois de andar por mais de 1 quilômetro e meio, todos nós percebemos repentinamente que, como um rebanho de ovelhas, estávamos seguindo algum cabeça-oca que não fazia a menor idéia de para aonde estava indo. Por fim, a linha de partida era exatamente o lugar do qual havíamos partido.



Nunca conclua que o rebanho sabe para onde está indo, porque geralmente ele não sabe.

## Uma Missão Pessoal

Então, se é tão importante ter um objetivo em mente, como é que se faz isso? O melhor meio que encontrei foi escrever uma missão pessoal. Uma missão pessoal é como um lema ou um credo pessoal que especifica do que trata sua vida. É como um mapa de sua vida. Os países têm constituições, que funcionam como declarações de missão. E a maioria das empresas, como a Microsoft e a Coca-Cola, têm missões. Mas acho que estas funcionam melhor com pessoas.

Sendo assim, por que não escrever sua missão pessoal? Muitos adolescentes já o fizeram. Como você verá, elas podem ser de todo tipo e variedade. Algumas são longas, outras são curtas. Algumas são poemas, outras são músicas. Alguns adolescentes usaram sua frase-feita predileta como missão. Outros usaram uma figura ou uma foto.

Deixe-me compartilhar algumas missões de adolescentes com você. A primeira contribuição é de uma adolescente chamada Beth Haire:



*Primeiro e antes de mais nada, serei sempre fiel a Deus.*

*Não subestimarei o poder da união da família.*

*Não abandonarei os verdadeiros amigos, mas também terei um tempo para mim mesma.*

*Atravessarei as pontes em meu caminho quando as alcançar (dividir e conquistar).*

*Enfrentarei todos os desafios com otimismo, em vez de dúvida.*

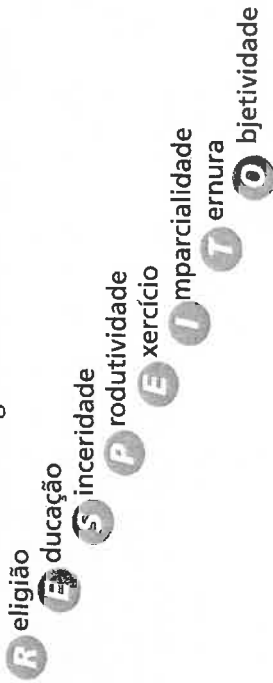
*Manterei sempre uma auto-imagem positiva e minha auto-estima em alta, sabendo que todas minhas intenções começam com uma auto-avaliação.*



Mary Beth Sylvester tirou sua missão pessoal de uma música de Sinead O'Connor chamada *Emperor's New Clothes* (A Roupa Nova do Imperador), que diz:

*Viverei por meus próprios princípios.  
Dormirei com a consciência limpa.  
Dormirei em paz.*

Steven Strong enviou a dele:



Conheci um adolescente chamado Adam Sosne, da Carolina do Norte, que conhecia os 7 Hábitos e estava animadíssimo a respeito de seus planos futuros. Não me surpreendeu que ele tivesse uma missão pessoal, que ele acabou nos enviando:

## M I S S Ã O

- Ter confiança em si mesmo e em todos a sua volta.
- Ser gentil, cortês e respeitoso com todas as pessoas.
- Determinar metas alcançáveis.
- Nunca perder estas metas de vista.
- Nunca considerar as coisas simples da vida como garantidas.
- Apreciar as diferenças entre as pessoas e ver as diferenças como grandes vantagens.
- Fazer perguntas.
- Lutar a cada dia para alcançar a interdependência.
- Lembrar-se de que para poder mudar alguém é preciso mudar a si mesmo primeiro.
- Falar por meio de ações, não por meio de palavras.
- Arranjar tempo para ajudar aqueles que são menos afortunados do que você ou aqueles que estão tendo um dia difícil.
- Ler os 7 Hábitos todos os dias.

*Ler esta missão todos os dias.*

O que é que escrever uma missão pode fazer por você? Muito! A coisa mais significativa é que isto abrirá seus olhos para o que é realmente importante e o ajudará a tomar decisões mais ponderadas. Uma estudante do último ano do colegial contou como escrever sua missão fez uma grande diferença em sua vida:

Durante o primeiro colegial, eu não conseguia me concentrar em nada porque tinha um namorado. Eu queria fazer tudo para deixá-lo feliz e logo, naturalmente, o assunto "sexo" veio à tona — eu não estava preparada para isso, o que se tornou um incômodo constante em meus pensamentos. Sentia que não estava mesmo pronta e que não queria fazer sexo, mas todos viviam dizendo: "Faça!".

Então participei de um curso sobre aprimoramento de caráter, na escola, onde me ensinaram a escrever uma missão pessoal. Comecei a escrevê-la e fui adicionando cada vez mais itens à lista. Aquilo me deu rumo e foco, fazendo com que eu sentisse que tinha um objetivo e uma razão para agir como estava agindo. E me ajudou a manter meus padrões e a não fazer aquilo para o que eu ainda não estava preparada.

Uma missão pessoal é como uma árvore com raízes profundas. É estável e não vai a lugar algum, mas ainda assim está viva e continua crescendo.

Você precisa de uma árvore de raízes profundas para conseguir sobreviver a todas as tempestades que a vida colocar em seu caminho. Como você já deve ter notado, a vida é tudo, menos estável. Pense a respeito. As pessoas são volúveis. Seu namorado te ama neste instante, mas termina tudo no momento seguinte. Alguém é seu melhor amigo em um dia e está falando mal de você no outro.

Pense em todos estes eventos que não se podem controlar. Você precisa se mudar para outro lugar. Perde o emprego. Seu país entra em crise. Seus pais se separaram.

Modismos vêm e vão. Blusões estão na moda em um ano e são motivo de piada no ano seguinte. Música rap é o máximo! Música rap é um lixo! Enquanto tudo a sua volta muda, a missão pessoal pode ser sua árvore bem enraizada que nunca muda. É mais fácil lidar com mudanças se você tiver algo bem firme em que se segurar.



## DESCOBRINDO SEUS TALENTOS

Uma parte importante do desenvolvimento da missão pessoal é descobrir em que você é bom. Uma coisa de que tenho certeza é que todo mundo tem algum talento, um dom, algo que saiba fazer muito bem. Alguns talentos, como ter a voz de um anjo para cantar, atraem muita atenção. Mas há muitos outros talentos, talvez não tão chamativos, mas tão importantes quanto, senão até mais — coisas como ter a habilidade de escutar, fazer as pessoas rirem, ser generoso, perdoar, desenhar ou

apenas ser gentil.

Outra verdade é que todos nós amadurecemos em momentos diferentes. Então, se você é do tipo que amadurece tarde, relaxe. Poderá demorar um pouco para descobrir seus talentos.

Depois de esculpir uma linda escultura, Michelangelo ouviu as pessoas lhe perguntarem como conseguira fazer algo tão belo. Ele respondeu que a escultura já estava no bloco de granito desde o começo, e que ele tivera apenas de aparar tudo o que se encontrava ao redor dela.

De maneira semelhante, Victor Frankl, um famoso psiquiatra judeu-austriaco que sobreviveu aos campos de concentração da Alemanha nazista, ensina que não devemos inventar nossos talentos, mas sim detectá-los. Em outras palavras, você já nasceu com talentos, precisa apenas descobri-los.

Nunca me esquecerei da experiência de descobrir um talento que eu jamais imaginara ter. Eu estava no primeiro colegial quando o sr. William nos incumbiu de fazer uma redação original e criativa. Animado, escrevi um texto chamado "O Velho e o Peixe". Era a mesma história que meu pai contara várias vezes ao longo de minha infância. Concluí que ele a havia inventado. Ele não se dera ao trabalho de dizer que havia "tomado emprestado" o roteiro do premiado livro *O Velho e o Mar*. Fiquei chocado quando minha redação foi devolvida cheia de observações, do tipo: "Faltou originalidade. Parece a história de *O Velho e o Mar*, de Ernest Hemingway". Então me perguntei: "Mas quem é esse tal de Hemingway, e como ele plagiou meu pai?". Foi esta minha péssima estréia nas aulas de língua inglesa do colegial, que me pareciam tão interessantes quanto olhar uma samambaia crescer.

De fato, foi apenas na faculdade, quando tive aula com um professor incrível, que comecei a detectar minha paixão por escrever. Acredite ou não, acabei me graduando em língua inglesa. O sr. Williams iria querer morrer se soubesse.

## A Grande Descoberta

A Grande Descoberta\* é uma atividade desenvolvida para ajudá-lo a entrar em contato com seu eu profundo, enquanto você prepara sua missão pessoal. Conforme avançar por ela, responda às perguntas com sinceridade. Pode escrever suas respostas no livro, se quiser. Se não quiser escrevê-las, apenas pense nelas com intensidade. Quando houver terminado, creio que terá uma noção muito mais clara do que o inspira, do que você gosta de fazer, de quem admira e de qual rumo quer dar a sua vida.



## A GRANDE DESCOBERTA!

\*Para planilhas adicionais de A Grande Descoberta, por favor ligue para 1-800-952-6839.

**Comece por aqui!**



Pense em uma pessoa que fez uma diferença positiva em sua vida. Quais são as qualidades dessa pessoa que você também gostaria de ter?

**1**

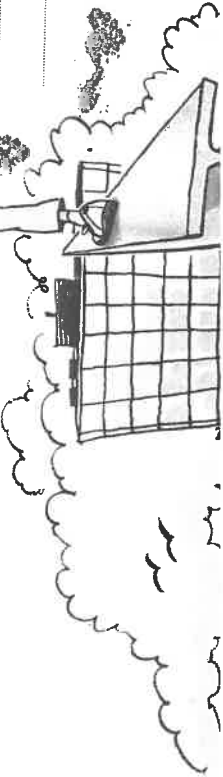


Imagine-se daqui a vinte anos – cercado pelas pessoas mais importantes de sua vida. Quem são elas e o que vocês estão fazendo?

**2**

Se uma viga de aço (com 15 cm de largura) fosse colocada entre dois arranha-céus, o que o faria ter coragem de atravessá-la? Mil reais? Um milhão de reais? Seu bichinho de estimação? Seu irmão? Fama? Pense com cuidado...

**3**



**6**

Descreva um momento em que você se sentiu profundamente inspirado.



**5**

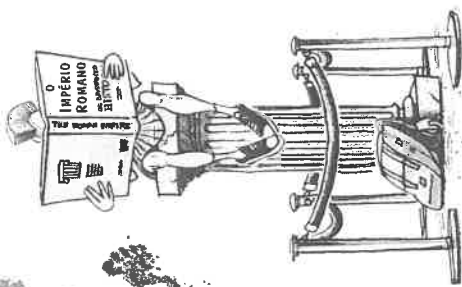
Escreva 10 coisas que você adora fazer. Pode ser cantar, dançar, olhar revistas, desenhar, ler, sonhar acordado... Qualquer coisa que você realmente adora fazer!



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

**4**

Se você pudesse passar um dia em uma grande biblioteca, estudando qualquer assunto, o que você estudaria?





7

Daqui a cinco anos, um jornal local resolve fazer uma matéria a seu respeito e eles querem entrevistar três pessoas: um de seus pais, um irmão ou uma irmã e um amigo seu. O que você gostaria que eles dissessem a seu respeito?

---

---

---

---

---

---

---

---

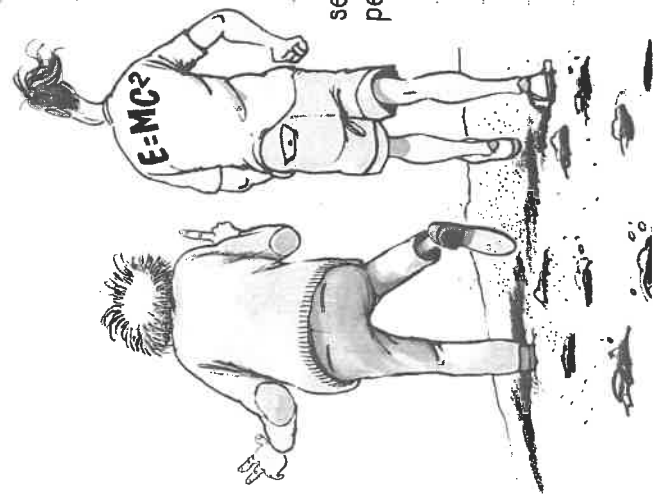
---

---



8

Pense em algo que o represente: uma rosa, uma música, um animal... Por que isso o representa?



9

Se você pudesse passar uma hora com qualquer pessoa que já se foi, quem você escolheria? Por que essa pessoa? O que você perguntaria a ela?

---

---

---

---

---

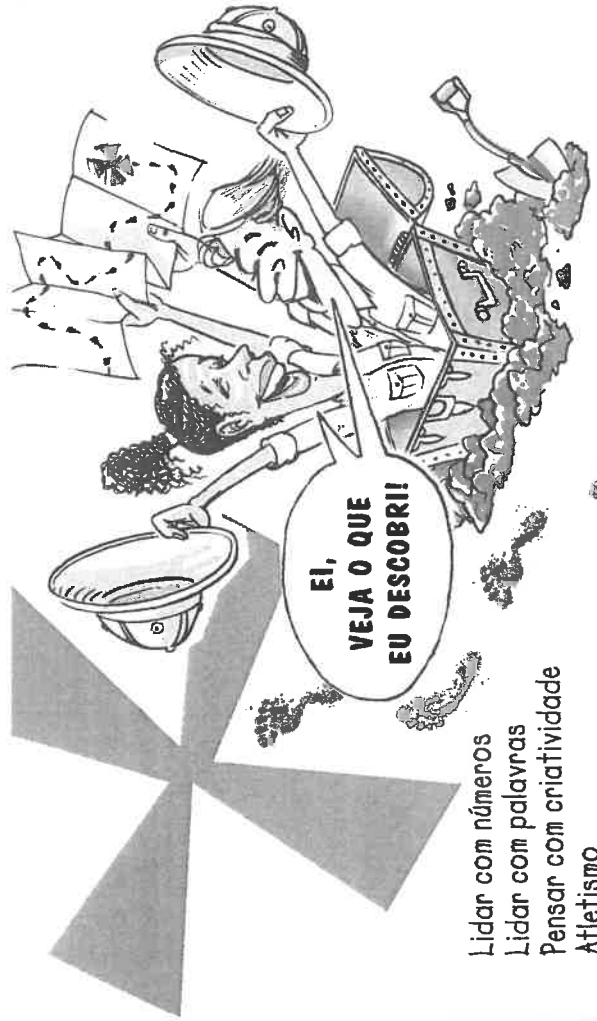
---

---

---

---

---



EI,  
VEJA O QUE  
EU DESCOBRI!

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| Lidar com números           | Falar         |
| Lidar com palavras          | Escrever      |
| Pensar com criatividade     | Dançar        |
| Afetismo                    | Escutar       |
| Fazer as coisas acontecerem | Cantar        |
| Perceber necessidades       | Ter bom humor |
| Mecânica                    | Compartilhar  |
| Artes                       | Música        |
| Trabalhar com pessoas       | Trivialidades |
| Memorizar                   |               |
| Tomar decisões              |               |
| Construir                   |               |
| Aceitar os outros           |               |
| Prever o que vai acontecer  |               |

10

Todo mundo tem um ou mais talentos. Em quais dos listados acima você é bom? Se quiser, escreva outros não listados.



ESTÁ  
QUASE  
LÁ!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Começando sua Missão

**A**gora que você teve um tempo para caminhar pela Grande Descoberta, está com uma boa base para desenvolver sua missão. Abaixo, eu listei quatro métodos que o ajudarão a começar a escrever sua missão. Você pode tentar colocar um deles em prática ou combinar os quatro da maneira que melhor lhe servir. Estas são apenas sugestões, portanto sinta-se livre para encontrar seu próprio método.

**Método #1: A Coleção de Citações.** Escreva de uma a cinco de suas citações preferidas em um papel. A soma destas citações se tornará sua missão. Para algumas pessoas, as grandes citações são muito inspiradoras e este método funciona bem para elas.

**Método #2: O Fluxo Mental.** Escreva rapidamente sobre sua missão durante quinze minutos. Não se preocupe com o que estiver sendo escrito. Não elabore sua escrita. Apenas continue escrevendo sem parar. Coloque todas suas idéias no papel. Se você "encalhar", pense nas respostas que deu durante a Grande Descoberta. Isto colocará sua imaginação para funcionar. Quando seu cérebro houver esgotado as idéias, reserve mais quinze minutos para redigir melhor o que você escreveu durante o fluxo mental.

Em apenas meia hora, você terá um rascunho de sua missão. Então, durante as semanas seguintes, poderá revisá-la, acrescentar dados, explicá-la melhor ou fazer o que for preciso para transformá-la em uma fonte de inspiração para você.

**Método #3: O Retiro.** Reserve um bom espaço de tempo, uma tarde inteira, por exemplo, e vá para um lugar que você adora e onde possa ficar sozinho. Pense cuidadosamente em sua vida e no que você quer fazer com ela. Reveja suas respostas à Grande Descoberta. Examine os exemplos de missão deste livro, para se inspirar nas idéias. Aproveite o tempo e elabore sua própria missão usando o método ao qual você mais se adaptar.

**Método #4: A Grande Preguiça.** Se você estiver com aquela preguiça, use o slogan do Exército americano "Seja Tudo o Que Você Pode Ser" como sua missão pessoal. (Ei, mas pegue leve!)

Um grande erro que os adolescentes cometem quando estão escrevendo uma missão é que eles passam tanto tempo pensando em como torná-la perfeita que nem chegam de fato a escrevê-la. É muito melhor que você faça um rascunho imperfeito e vá aprimorando-o depois.

Outro grande erro é que os adolescentes tentam fazer suas missões parecidas com as de outras pessoas. Isto não funciona. As missões surgem de muitas formas — um poema, uma música, uma citação, uma

figura, muitas palavras, uma única palavra, uma colagem com figuras de revista. Não existe uma maneira única e certa de fazê-la. Você não a está elaborando para nenhuma outra pessoa além de você mesmo. Não a está escrevendo para seu professor de português, e ela não será avaliada para a nota. Ela é seu documento secreto. Então faça-a de uma vez! A pergunta mais importante que você deve se fazer é: "Isto me inspira?" Se a resposta for "sim", então você conseguiu.

Assim que terminar de escrevê-la, coloque-a em um lugar ao qual você possa ter acesso facilmente, como dentro de seu diário ou em seu espelho. Ou então mande reduzi-la, plastifique-a e coloque-a em sua carteira ou na bolsa. Examine-a com frequência ou, melhor ainda, memorize-a.

Aqui estão mais dois exemplos de missões de adolescentes, cada uma delas muito diferente no estilo e na extensão:

WHITNEY NOZISKA  
MISSÃO

### Cuidar

- DO MUNDO
- DA VIDA
- DAS PESSOAS
- DE MIM MESMA

### Amar

- A MIM MESMA
- A MINHA FAMÍLIA
- O MUNDO
- O CONHECIMENTO
- O APRENDIZADO
- A VIDA

### Lutar

- PELAS MINHAS CRENÇAS
- PELAS MINHAS PAIXÕES
- PARA CONSEGUIR
- PARA SER BOA
- PARA SER SINCERA
- COMIGO MESMA
- CONTRA A APATIA

### Resistir

- AO ENTRAR NUM BARCO E DIRIGI-LO, NÃO DEIXAR QUE ELE ME DIRIJA
- SER FIRME COMO UMA ROCHA

PARA SER LEMBRADA

Esta foi escrita por Katie Hall. É curta, mas, para ela, significa tudo:

MINHA  
MISSÃO

NADA  
MENOS.

## TRÊS CUIDADOS

Enquanto você se esforça para começar com o objetivo em mente e desenvolve uma missão pessoal, tome cuidado com os perigos que podem surgir no caminho!

**Cuidado #1: Rótulos Negativos.** Alguma vez você já foi rotulado de uma maneira negativa? Pela sua família, pelos professores ou pelos colegas? "Vocês que moram nesta região da cidade são todos iguais. Estão sempre se metendo em encrencas."

"Lá vem a Suzy. Ouvi dizer que ela é uma verdadeira 'babaca'."

Tenho certeza de que sua escola tem seus próprios rótulos. Na minha, tínhamos os Cowboys, os Geninhos, os Cabeças-Ocas, os Gostosões, os Maria-Vai-Com-As-Outras, os Infantis, as Gostosonas, os Bitolados, os Grandalhões Burros, os Viajandões e muitos outros grupos. Eu fui rotulado na categoria dos Grandalhões Burros, claro. O termo "Grandalhão Burro" significa que você é aquele sujeito musculoso, desportista, centrado no próprio ego e que tem o cérebro do tamanho de um amendoim.

Os rótulos são uma forma muito feia de pre-conceito. Se você separar a palavra preconceito, qual é o resultado? Pré-conceito. Não é interessante? Quando você rotula uma pessoa, está pré-julgando-a; que é o mesmo que tirar conclusões a respeito de uma pessoa sem conhecê-la. Não sei quanto a você, mas não suporto quando sou julgado injustamente por alguém que não sabe nada a meu respeito.

Você e eu somos complexos demais para sermos encaixados com precisão em uma categoria, como roupas em uma loja de departamentos, ou como se fôssemos apenas um punhado de tipos diferentes de pessoas no mundo, em vez de milhões de indivíduos únicos.

Dá até para sobreviver ao fato de se ter sido rotulado injustamente. Mas o perigo real acontece quando você mesmo começa a acreditar nos rótulos, porque eles são exatamente como os paradigmas. O que se vê é o que se obtém. Se você for rotulado de preguiçoso, por exemplo, e começar a acreditar nisso, ser preguiçoso se tornará uma crença sustentável em você. Você começará a agir como manda o rótulo. Portanto, lembre-se de que você não é nenhum rótulo.

**Cuidado #2: A Síndrome do "Está Tudo Acabado".** Outra coisa com a qual é preciso ter cautela é quando você comete um ou dois erros e sente-se tão mal por causa disso que diz a si mesmo: "Está tudo acabado. Eu falhei. Quem se importa com o que acontecer de agora em

diante?". Neste ponto, você de fato começa a se autodestruir e realmente deixa tudo desmoronar.

Pois deixe-me lhe dizer apenas uma coisa: nunca há um fim. Muitos adolescentes passam por um período em que se sentem perdidos, e em que experimentam e fazem uma porção de coisas das quais não se orgulham depois. É quase como se eles estivessem testando os limites da vida. Se você cometeu erros, você é normal. Todo adolescente os comete. E todo adulto também. Apenas se esforce para retomar o rumo certo o mais rápido possível e tudo ficará bem.

**Cuidado #3: Muro Errado.** Alguma vez você já trabalhou duro para conseguir alguma coisa que queria e depois sentiu-se vazio ao conseguir obtê-la? Muitas vezes, em nossa ânsia de sermos populares e de "pertencermos ao grupo", perdemos a noção de coisas muito mais importantes, como o auto-respeito, as verdadeiras amizades e a paz de espírito. Geralmente vivemos tão ocupados em subir a escada do sucesso que nunca temos tempo de ver se nossa escada está encostada no muro certo. Não ter um objetivo em mente é um problema, mas ter em mente um objetivo que nos conduza a uma direção errada pode ser um problema ainda maior. Certa vez joguei futebol com um cara que era um jogador incrível. Ele tinha tudo a seu favor, inclusive o fato de ser o capitão do time e de ter um corpo perfeito. A cada jogo, ele deixava as fâs loucas com seus feitos heróicos e com suas espetaculares façanhas atléticas. Elas gritavam o nome dele, e até os garotos mais jovens o admiravam. Ele tinha tudo.

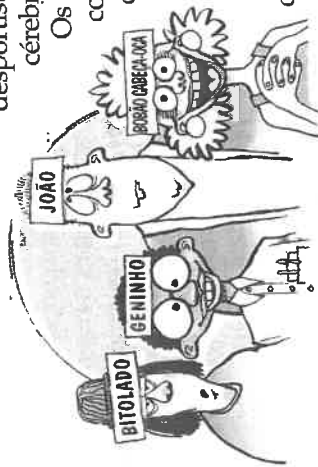
Pelo menos era o que parecia.

No entanto, embora ele brilhasse quando estava em campo, não andava agindo direito fora dele. E sabia disso. Eu também, porque havia crescido junto com ele. Quando a fama dele aumentou, observei-o ele deixar os princípios de lado e realmente perder o rumo. Ele ganhou a admiração da torcida, mas comprometeu algo muito mais significativo: seu caráter. De fato, não importa quão rápido você esteja indo ou se tem uma boa aparência, se estiver indo na direção errada.

Como você pode saber se sua escada está apoiada no muro certo? Pare agora mesmo e pergunte a si próprio: "A vida que estou levando está me conduzindo na direção certa?". Seja totalmente sincero ao parar e escutar sua consciência, a voz interior. O que ela está lhe dizendo?

Nossas vidas nem sempre precisam de mudanças de direção de 180 graus. É mais comum que precisemos apenas de pequenas mudanças. Porém, pequenas mudanças podem acarretar grandes mudanças de

Muitas vezes, em nossa ânsia de sermos populares e de "pertencermos à turma", perdemos a noção das coisas que são muito mais importantes...





destinação. Imagine o seguinte: se você quisesse voar de Nova York para Tel Aviv, em Israel, mas fizesse uma mudança de um grau na direção norte, terminaria em Moscou, em vez de Tel Aviv.

## ESTABELEÇA O OBJETIVO

Depois de elaborar sua missão, você estabelecerá os objetivos. Estes são mais específicos do que a missão e podem ajudá-lo a partir sua missão em "pedaços mais digeríveis". Se sua missão pessoal fosse comer uma pizza inteira, seu objetivo seria cortá-la em fatias.

Às vezes, quando ouvimos a palavra objetivo, ficamos com sentimento de culpa. Lembremo-nos de todos os objetivos que deveríamos ter estabelecido e dos que ignoramos. Pois esqueça todos os erros que você cometeu no passado. Siga o conselho de George Bernard Shaw, que disse: "Quando eu era jovem, observei que nove em cada dez coisas que eu fazia davam errado. Eu não queria viver cometendo erros, por isso comecei a trabalhar dez vezes mais".

Aqui estão cinco chaves para o estabelecimento de objetivos.

## CHAVE Nº 1: Calcule o Custo

Quantas vezes estabelecemos objetivos quando estamos de bom humor e depois não temos ânimo para cumpri-los? Por que isto acontece? Acontece porque não calculamos o custo.

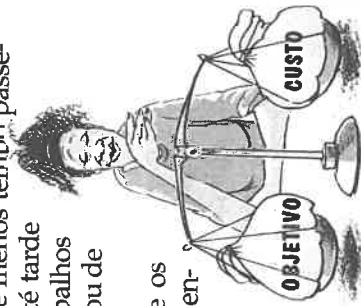
Suponhamos que você estabeleça o objetivo de tirar notas melhores na escola este ano. Até aí, maravilha. Mas agora, antes de começar, calcule o custo. Quanto será necessário? Por exemplo, você terá de passar mais tempo estudando matemática e gramática, e menos tempo passando com seus amigos. Terá de ficar acordado até tarde algumas vezes. Encontrar mais tempo para os trabalhos da escola pode significar desistir de assistir à tevê ou de ler sua revista preferida.

Agora, depois de calcular o custo, considere os benefícios. O que as boas notas lhe trarão? Uma sensação de conquista? Uma bolsa para a faculdade?

Um bom emprego? Agora pergunte a si mesmo: "Estou disposto a fazer o sacrifício?"

Se não, então não o faça. Não se comprometa a fazer coisas que você não poderá cumprir porque isso significará efetuar retiradas de sua conta bancária pessoal.

Um método melhor é estabelecer um objetivo mais ameno. Em vez de ter o objetivo de melhorar as notas em todas as matérias, você pode estabelecer o de se aprimorar apenas em duas. Depois, no semestre seguinte, dê outro passo adiante. Calcular o custo sempre acrescentará a dose necessária de realismo a seus objetivos.



## CHAVE Nº 2: Ponha Tudo na Ponta do Lápis

Foi dito que "Um objetivo não escrito é apenas um desejo". Não há "se" nem "mas" a respeito disso, um objetivo escrito possui dez vezes mais poder de realização. Uma jovem chamada Tammy contou-me como o fato de ela escrever seus objetivos ajudou-a a escolher a pessoa certa para se casar. Durante vários anos, Tammy havia estado em um relacionamento emocionalmente abusivo com um rapaz chamado Tom. Ela se sentia aprisionada. Havia se tornado dependente dele e estava sofrendo por isso. Porém, a visita de uma amiga especial finalmente lhe deu a centelha interior que ela precisava para encarar uma mudança. Este é o relato que consta no diário de Tammy, na época em que ela estava com dezoito anos:

*Ontem reuni força e coragem suficientes para deixar Tom e o ambiente do qual fiz parte durante os últimos dois anos e meio. Precisei fazer uma mudança de 180 graus para encontrar força interna suficiente para ter êxito. Elaborei uma imagem mental de onde eu queria estar daqui a cinco anos, e de como queria estar me sentindo. Tive a visão de ser eu mesma, de ter coragem para tomar decisões na vida e, acima de tudo, de estar com alguém em um relacionamento bom e saudável. Pensei em uma lista das qualidades que queria ter em um relacionamento e acho que vou escrevê-las agora, para referência futura.*



## Qualidades para um Relacionamento/Futuro Cônjuge:


1. Respeito
2. Amor incondicional
3. Honestidade
4. Lealdade
5. Apoio nas minhas buscas/ meus objetivos na vida
6. Ser justo (natureza espiritual)
7. Ser divertido/ Ter senso de humor
8. Fazer-me rir todos os dias
9. Fazer com que eu me sinta completa — não arrasada
10. Ser um bom pai/gostar de crianças
11. Ser bom ouvinte
12. Ter tempo para mim e querer o melhor para minha vida

*Agora que tenho esta lista registrada, pelo menos posso ter uma noção do que o futuro pode guardar. Quando eu a leio, sinto esperança, porque ela me lembra uma maneira melhor de viver.*

Alguns tempo depois, Tammy conheceu e se casou com um cara muito legal que preencheu todos seus quesitos. Quem disse que não existem finais felizes?

Como Tammy descobriu, ocorre algo mágico quando escrevemos nossos objetivos. O ato de escrever nos força a ser específicos, o que é muito importante no estabelecimento de um objetivo. Uma atriz chamada Lily Tomlin disse certa vez: "Eu sempre quis ser alguém, mas deveria ter sido mais específica".

### CHAVE Nº 3: Apenas Faça!

 Certa vez ouvi uma história sobre Cortés e sua expedição para o México. Com mais de quinhentos homens e onze navios, Cortés partiu de Cuba para o litoral de Yucatán, em 1519. Ao chegar a terra firme, ele fez algo que nenhum outro líder de expedição havia feito até então: incendiou os navios. Ao eliminar todos os meios de fuga, Cortés centrou todas suas forças e ele próprio em sua causa. Seria con- quistar ou sucumbir.

"Para tudo existe um tempo", diz a Bíblia. Um tempo para dizer "Vou tentar" e um tempo para dizer "Vou fazer". Um tempo para dar desculpas e um tempo para incendiar seus navios. Claro que há momen- tos em que apenas tentar é o melhor que podemos fazer. Mas eu acredito que também haja um tempo para fazer. Você emprestaria dois mil reais para um sócio que dissesse: "Tentarei devolver o dinheiro"? Você se casaria se seu parceiro, ao pé do altar, dissesse "Vou tentar"? Entendeu aonde estou querendo chegar?

Certa vez ouvi uma história a respeito de um capitão e de um tenente:

— Tenente, despache esta carta para mim, por gentileza.

— Farei o possível, senhor.

— Não, não quero que faça o possível. Quero que despache a carta.

— Farei isso nem que tenha de morrer, senhor.

— Você não entendeu, tenente. Não quero que morra. Quero que despache esta carta.

Por fim, o tenente entendeu a idéia e disse:

— Vou despachá-la, senhor.

Quando nos comprometemos completamente a realizar uma tarefa, nosso poder de fazê-lo aumenta. "Se você fizer, terá poder", diz Ralph Waldo Emerson. Todas as vezes que me atrelo a um objetivo, parece que encontro uma fonte preciosa de determinação, de habilidade e de cria- tividade que eu nem pensava possuir. Aqueles que se comprometem sempre encontram uma saída.


A passagem seguinte, escrita por W. H. Murray, é uma das minhas preferidas em todos os tempos. Ela descreve o que acontece dentro de nós quando dizemos "Vou fazer".

Até que se esteja comprometido, existe a hesitação, a chance de voltar atrás, sempre a ineficácia. Há uma verdade elementar, a ignorância daquilo que mata inúmeras idéias e planos esplêndidos, que no momento em que nos compromete- mos definitivamente a providência também se move. Começam a ocorrer coisas que nunca aconteceriam por outros meios, e toda uma cadeia de eventos sucede a decisão, levantando a nosso favor toda sorte de imprevistos e de assistência material, que ninguém sequer sonharia em adquirir dessa maneira. Desenvolvi um profundo respeito por um dos dísticos de Goethe:

Para tudo que você faça ou sonhe começar a fazer,  
A ousadia tem a genialidade, a magia e o poder.

Nas palavras de Yoda, o grande mestre Jedi: "Faça ou não faça. Não há tentativa".

### CHAVE Nº 4: Use os "Momentos Momentosos"

 Certos momentos da vida contêm *momentum* e poder. A chave é aproveitar estes

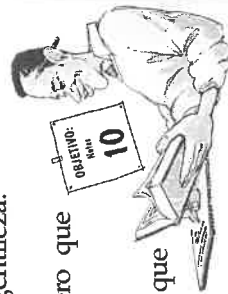
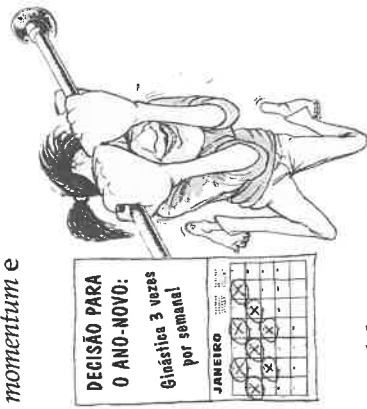
momentos para o estabelecimento de objetivos. Coisas que comecem e termi- nam, ou os comecem e os fins em si mes- mos, carregam consigo uma dose de *momentum*. Por exemplo, um Ano-Novo representa um começo. Romper, por outro lado, representa um fim. Ainda me lembro de quanto fiquei arrasado quan- do terminei um namoro de dois anos.

Mas também me lembro da empolgação ao elaborar uma nova lista das garotas com as quais eu iria poder sair.

A seguir está uma lista de momentos que podem lhe fornecer *momentum* para o estabelecimento de novos objetivos:

- Um novo ano letivo
- Uma experiência de mudança de vida
- Um rompimento
- Um novo emprego
- Um novo relacionamento
- Uma segunda chance
- Nascimento
- Morte
- Um aniversário
- Um triunfo
- Um contrato
- Mudança para uma nova cidade
- Uma nova estação do ano
- Graduação
- Casamento
- Divórcio
- Um novo lar
- Uma promoção
- Um rebaixamento
- Um novo visual
- Um novo dia

Geralmente as experiências difíceis possuem *momentum*. Você já ouviu falar no mito da ave fênix? Depois de cada período de vida de 500 a 600




anos, a bela ave fênix se incendiava completamente. Depois renascia a partir das próprias cinzas. De maneira semelhante, também podemos renascer das cinzas das experiências ruins. Contratempos e tragédias podem nos servir de trampolim para a mudança.

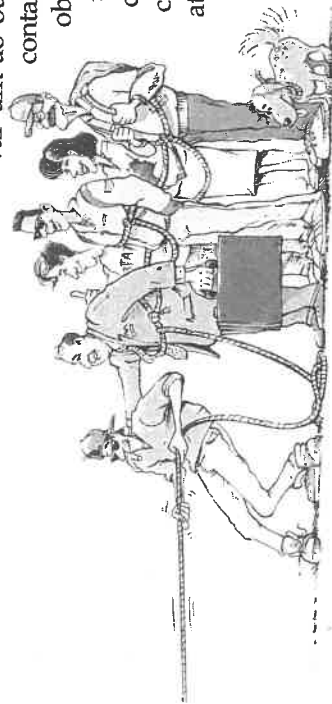
Aprenda a aproveitar o poder dos momentos-chave, a estabelecer objetivos e a realizar compromissos quando você está com disposição para fazê-lo. Tenha certeza também de que essa disposição passará. Mantê-la consigo quando você não está com vontade é o verdadeiro teste para seu caráter. Como alguém disse certa vez:

*O caráter é a disciplina que se dá por meio de resoluções, muito depois que o espírito por meio do qual elas foram geradas já se foi.*

#### CHAVE Nº 5: Amarre-se à Corda

 Meu cunhado alpinista certa vez me levou junto com um amigo meu para escalar os 4200 metros do pico Grand Teton. Foi incrível! Enquanto subíamos, a montanha ficou na vertical. Naquele ponto, nós nos "prendemos", ou seja, amarramos-nos uns aos outros com cordas, para nos ajudar na escalada, e também para salvar nossas vidas, no caso de algum de nós cair. De fato, em dois momentos aquela corda evitou que eu caísse de alturas de mais de trezentos metros direto para a morte. Acredite-me, adorei aquela corda como nunca havia adorado uma corda antes. Ajudando-nos mutuamente e apoiando-nos nas cordas, finalmente chegamos ao topo em segurança.

Você conseguirá muito mais na vida se conseguir "prender-se à corda" e compartilhar sua força com os outros. Suponhamos que você estabeleça o objetivo de ficar em ótima forma física. Agora pare e pense: como se "amarrará à corda"? Bem, talvez você encontre um amigo que tenha o mesmo objetivo, assim vocês poderão trabalhar juntos e incentivar um ao outro. Ou talvez você possa



contar seu objetivo a seus pais e obter o apoio deles. Ou talvez, ainda, você possa compartilhar seu objetivo com um treinador de atletismo ou com seu professor de educação física e pedir conselhos. Seja criativo. Amarre-se à corda com amigos,

irmãos, irmãs, namoradas, pais, conselheiros, avós, religiosos ou com quem quer que você possa fazê-lo. Quanto mais cordas você tiver, maior será a chance de obter sucesso.

#### OBJETIVOS EM AÇÃO

Quando eu estava no segundo ano do colégio, pesava 82 quilos. Meu irmão David, que estava no primeiro ano, pesava minguados 41 quilos. Tínhamos apenas um ano de diferença na idade, e eu pesava o dobro dele. Mas David sempre teve um espírito muito forte e fez coisas incríveis para conseguir alcançar seus objetivos. Aqui está a história dele:

Nunca me esquecerei de quando entrei para o time de futebol americano no primeiro ano do Provo High. Com um metro e cinquenta e sete, e pesando minguados 41 quilos, eu era menor do que o costumeiro estereótipo do magrelo de 45 quilos. Não encontrava nenhum uniforme de futebol que me servisse porque tudo ficava grande demais. Deram-me o menor capacete que havia, mas, ainda assim, eu tinha de colocar três protetores de orelha de cada lado para ele se ajustar à minha cabeça. Eu mais parecia um mosquito com uma bexiga na cabeça.

Eu tinha horror aos treinamentos, principalmente quando tínhamos de "bater cabeças" com a turma do segundo ano. Costumávamos ficar em fila, encarando o pessoal do segundo ano, e mantendo uma distância de nove metros entre nós. Quando o juiz tocava o apito, você tinha de enfrentar o oponente até que o apito soasse novamente.

Eu costumava contar os jogadores da minha fila para ver quando seria minha vez, depois contava os jogadores da fila do segundo ano, para ver quem teria o privilégio de me ensinar a voar. Parecia que eu sempre terminava tendo de encarar o maior deles. "Estou perdido!", era meu pensamento mais constante. Era seguir na fila, esperar pelo apito e, em questão de segundos, estar voando de um lado para o outro.

Naquele inverno, fui para a equipe de luta. Entrei na divisão dos que pesavam 45 quilos. Entretanto, mesmo vestido com todas as roupas de inverno e depois de uma generosa refeição, eu não conseguia nem alcançar a marca dos 45 quilos. De fato, fui o único cara da equipe que não teve de perder peso para lutar. Meus irmãos pensaram que eu seria um bom lutador porque, ao contrário do futebol, a luta me permitia competir com rapazes do meu peso. Mas, para encurtar a história, eu ia parar no chão em quase todas as lutas.

Na primavera, entrei no time de atletismo. Mas, como o destino já previa, eu era um dos mais baixinhos da equipe. Não era de admirar — minhas pernas mais pareciam duas canetas!

Um dia, depois do treinamento de atletismo, não agüentei mais aquilo. "Chega!", disse a mim mesmo. "Estou cheio disso!" Naquela noite, na privacidade do meu quarto, escrevi alguns objetivos que eu queria alcançar durante o colegial. Para ter sucesso no atletismo, eu sabia que teria de ficar mais alto e mais forte; por isso, primeiro estabeleci objetivos nessas áreas. Quando chegasse ao último ano do colégio, meu objetivo seria estar com um metro e oitenta e cinco, pesando 80 quilos e conseguindo levantar um peso de 115 quilos. No futebol, tracei a meta de

jogar em uma das principais posições no time oficial do colégio. E, na luta, estabeleci o objetivo de passar por todas as categorias. Também me vi como capitão tanto no time de futebol quanto no de atletismo.

Você diria que eram muitos sonhos, não? Naquele momento, porém, eu comecei a encarar a realidade. E com todos seus 80 quilos. Mas mantive meu plano desde o primeiro até o quarto ano no colégio.

Deixe-me explicar melhor: como parte do meu processo para ganhar peso, criei a regra de que meu estômago nunca ficaria vazio. Por isso eu comia constantemente. O desjejum, o almoço e o jantar eram três meras refeições em uma rotina de oito refeições. Fiz um acordo secreto com Cary, um jogador iniciante no time de futebol do Provo High, que tinha um metro e oitenta e sete e pesava 105 quilos. Ele me prometeu que, se eu o ajudasse com as lições de álgebra, ele me deixaria almoçar com ele todos os dias por "razões de aumento de peso e de proteção pessoal".

Eu estava determinado a comer a mesma quantidade que ele, por isso todos os dias comprava dois lanches grandes, três copos de leite e quatro enroladinhos. Devia ser hilário nos ver juntos! Eu também comia minha proteína para Aumento Rápido de Peso junto com a comida. Misturava aquele pó horrível em cada porção de leite e quase vomitava cada vez que o bebia.

Durante o segundo ano, comecei a trabalhar com meu bom amigo Eddie, que também estava ansioso para ficar alto e forte. Ele acrescentou outros itens importantes a minha lista de alimentos: dez colheres de pasta de amendoim e três copos de leite todas as noites, antes de dormir. A cada semana, teríamos de aumentar mais ou menos um quilo. Se não "ganhássemos o peso" com a rotina normal do dia, teríamos de comer ou beber água até alcançarmos o peso predeterminado naquele dia.

Minha mãe leu um artigo que dizia que, se um jovem dormisse dez horas por noite em um quarto completamente escuro e bebesse três copos extras de leite por dia, poderia crescer de dois a cinco centímetros a mais do que cresceria normalmente. Acreditei nisso e segui o método rigorosamente. Afinal, eu precisava alcançar meu objetivo de ficar com um metro e oitenta e cinco, e o metro e setenta e sete de meu pai não iria me ajudar muito no intento. "Papai", eu disse, "quero o quarto mais escuro da casa." E o tive. Então coloquei toalhas no vão embaixo da porta e na janela. Nenhuma luz iria incidir sobre mim!

Depois estabeleci um tempo de sono: iria para a cama às 20:45 e levantaria por volta de 7:15. Isso me daria dez horas e meia de sono. Por fim, tomei todo o leite que conseguia.

Também comecei a praticar levantamento de pesos, a correr e a jogar futebol. Todos os dias eu me exercitava durante pelo menos duas horas. Depois que Eddie e eu levantávamos pesos no salão de ginástica, íamos examinar as camisetas de número extragrande, na esperança de que um dia pudéssemos preenchê-las. A princípio, eu conseguia levantar apenas 35 quilos, pouco mais do que a barra.

Com o passar dos meses, porém, comecei a ver resultados. Pequenos

resultados. Lentos resultados. Mas resultados. Quando fui para o segundo ano, estava com um metro e sessenta e cinco e pesando cerca de 54 quilos. Eu havia crescido oito centímetros e havia engordado 13 quilos. E também estava muito mais forte.

Em certos dias, sentia-me como alguém lutando sozinho contra o mundo. Detestava quando as pessoas me perguntavam: "Como consegue ser assim tão magro? Por que não come mais?". Eu tinha vontade de responder: "Tem ideia do preço que estou pagando por isso, seu idiota?".

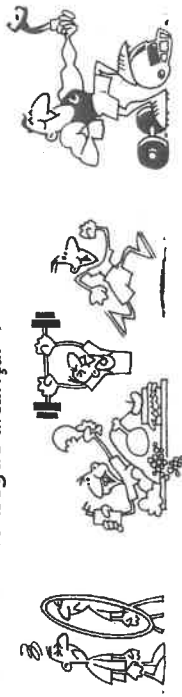
Quando cheguei ao terceiro ano do colégio, estava com um metro e setenta e três e pesando 66 quilos. Continuei com o programa de aumento de peso, a corrida, o levantamento de pesos e o desenvolvimento das minhas habilidades. Nos treinamentos de atletismo, estabeleci o objetivo de nunca esmorecer, nem mesmo em uma única corrida. Nunca perdi um treinamento, nem quando estava doente. Até que, de repente, o sacrifício realmente começou a dar resultados. Fiquei forte e ágil. De fato, cresci tão rápido que fiquei com marcas de alongamento no peito, como se houvesse sido atacado por um urso ou coisa do gênero.

Quando finalmente cheguei ao quarto ano, no Provo High, havia atingido meu objetivo de ficar com um metro e oitenta e cinco e fiquei apenas dois quilos abaixo da minha meta de 80 quilos. Tornei-me um jogador de destaque no time de futebol e fui até eleito capitão do time.

Meu último ano foi ainda mais recompensador no atletismo. Também fui eleito capitão do time, tornei-me o corredor mais rápido da equipe e um dos mais rápidos de todo o Estado.

No final do último ano do colégio, pesando 80 quilos e conseguindo levantar 115 quilos, fui eleito pelas garotas do quarto ano como aquele que tinha o "Corpo Mais Atlético", o prêmio que mais me agradou.

Eu consegui! Realmente consegui! Atingi os objetivos que havia traçado naquela noite, no meu quarto, anos antes. De fato, como Napoleon Hill escreveu: "Aquilo que a mente do homem consegue conceber e acreditar, a mão do homem consegue alcançar".



## TRANSFORMANDO AS FRAQUEZAS EM VIRTUDES

Perceba como David usou as cinco chaves para o estabelecimento de objetivos. Ele calculou o custo, colocou os objetivos no papel, "amarrouse" ao amigo Eddie e a outros, estabeleceu seus objetivos durante um "momento momentoso" (quando se cansou de ser franzino) e teve a pura tenacidade de "apenas fazer". Bem, não estou apoiando o fato de alguém centrar-se apenas no corpo, como David fez durante um período da vida. Tampouco posso prometer que você conseguirá obter suces-

so em se tornar mais alto. Estou apenas tentando demonstrar o poder que os objetivos podem exercer na sua vida.

Quando David me contou sua história, ficou evidente que ser franzino pode haver sido uma bênção disfarçada na vida dele. Sua aparente fraqueza (o corpo franzino) na verdade se transformou em sua maior força (levando-o a desenvolver disciplina e perseverança). As pessoas que não possuem os naturais dons físico, social ou mental que desejam devem lutar com mais empenho ainda. Essa batalha ascendente pode acabar gerando qualidades e virtudes que elas não desenvolveriam de outra maneira. É assim que uma fraqueza pode se transformar em uma virtude.

Portanto, se você não é beneficiado com toda a beleza, o físico ou a inteligência que deseja, parabéns! Você pode ter tirado a sorte grande. Este poema, de Douglas Malloch, diz isso muito bem:

*A árvore que nunca teve de lutar*

*Por sol e céu e luz e ar,*

*Mas que se manteve em plena chuva*

*E sempre teve sua porção de água,*

*Nunca se tornou uma rainha da floresta,*

*Pois viveu e morreu deveras modesta...*

*A boa madeira não cresce em condições fáceis,*

*Quanto mais forte o vento, mais fortes as árvores.*

## Torne Sua Vida Extraordinária

A vida é curta. Este ponto é enfatizado no roteiro de Tom Schulman para o clássico filme *Sociedade dos Poetas Mortos*. No primeiro dia de aula na Welton

Academy, um internato tradicionalíssimo, o sr. Keating, o novo professor de inglês, leva a classe de vinte e cinco rapazes para o hall, para que eles vejam antigas fotos em preto-e-branco dos jovens que estudaram na Welton Academy mais de meio século antes.

"Seremos comida de minhocas, rapazes", ele diz à classe, enquanto os alunos estão examinando as fotos. "Acreditem ou não, cada um que se encontra nesta sala algum dia vai parar de respirar, ficar frio e morrer. Quero que vocês... observem alguns destes rostos do passado. Já passaram por eles muitas vezes, mas não creio que os tenham olhado realmente.

"Eles não são muito diferentes de vocês. Mesmo corte de cabelo. Cheios de hormônios, como vocês. Inveníveis, como vocês se sentem. O mundo lhes pertence! Julgam-se destinados a grandes feitos, como muitos de vocês. Têm os olhos cheios de esperança. Esperaram demais para fazer o que eram capazes? Porque como vocês podem ver, rapazes, esses garotos agora são adubo para flores. Mas se chegarem mais perto, poderão ouvi-los sussurrar seu legado a vocês. Vamos lá, cheguem mais perto.

Escutem. Estão ouvindo?"

Quando os rapazes se inclinam com curiosidade na direção das fotos cobertas pela armação de vidro, o professor Keating sussurra: "Car-pe. Car-pe. Carpe diem. Aproveitem o dia, rapazes! *Tornem suas vidas extraordinárias!*".

Uma vez que seu destino ainda está para ser determinado, por que não torná-lo extraordinário e deixar um legado duradouro?

Enquanto você fizer isso, lembre-se: a vida é uma missão, não uma carreira. Uma carreira é uma profissão. Uma missão é uma causa. Uma carreira pergunta: "O que me interessa nisso?". Uma missão pergunta: "Como posso fazer diferença?". A missão de Martin Luther King foi assegurar os direitos civis a todas as pessoas. A missão de Gandhi foi libertar 300 milhões de indianos. A missão de Madre Teresa de Calcutá foi agasalhar os desnudos e alimentar os famintos.

Estes são exemplos extremos, claro. Você não precisa mudar o mundo para ter uma missão. Como disse a educadora Maren Mouritsen: "A maioria de nós nunca fará grandes coisas. Mas podemos fazer pequenas coisas de uma grande maneira".



## PRÓXIMAS ATRAÇÕES

Você já ouviu falar no poder de dizer "sim". Mas, por acaso, já ouviu falar no poder de dizer "não"? Pois é o que veremos a seguir!



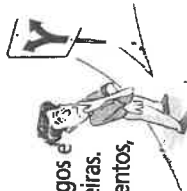
1 Determine quais são as três principais habilidades que você precisará ter para obter sucesso na carreira. Você precisa ser mais organizado, ter mais confiança para falar em público, aprender a escrever melhor?

As três principais habilidades que preciso para minha carreira são:



2 Reveja sua missão diariamente durante 30 dias (este é o tempo necessário para o desenvolvimento de um hábito). Deixe que ela o guie em todas as suas decisões.

3 Olhe-se no espelho e pergunte: "Eu gostaria de me casar com alguém como eu?". Se a resposta for "não", trabalhe para desenvolver as qualidades que estão lhe faltando.



4 Procure algum profissional em sua escola ou um consultor de empregos e converse a respeito das oportunidades oferecidas pelas diversas carreiras. Faça um teste de aptidão profissional para ajudá-lo a avaliar seus talentos, suas habilidades e seus interesses.

5 Qual é a principal "encruzilhada" que você está enfrentando na vida ultimamente? A longo prazo, qual é o melhor caminho a seguir?

A principal "encruzilhada" que estou enfrentando:

O melhor caminho a seguir:

6 Tire uma xerox da Grande Descoberta. Depois faça um amigo ou um membro de sua família segui-la passo a passo.

7 Pense sobre seus objetivos. Você os colocou no papel? Se a resposta for "não", reserve um tempo para fazer isso. Lembre-se: um objetivo não escrito é um mero desejo.

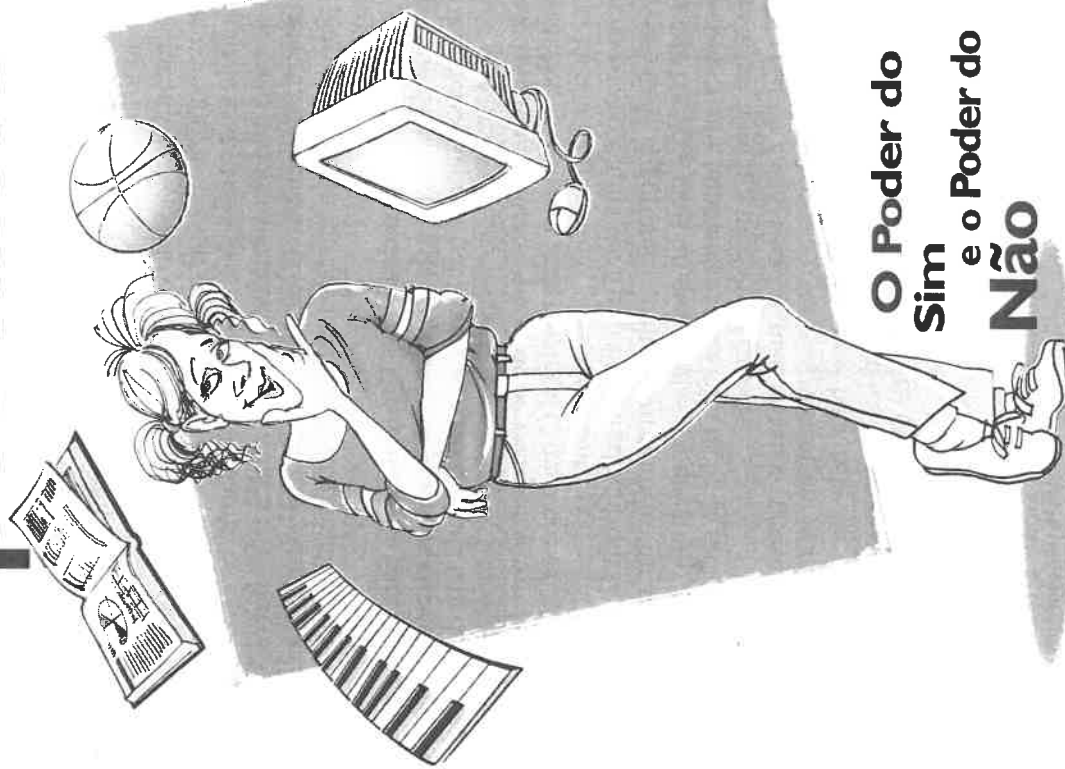
8 Identifique um rótulo negativo que os outros podem ter lhe dado. Pense em algumas coisas que você possa fazer para mudar esse rótulo.

Rótulo negativo:

Como posso mudá-lo:

# HÁBITO

## Primeiro o Mais Importante



O Poder do  
Sim  
e o Poder do  
Não

# Enquanto

eu assistia à Fórmula Indy, fiquei pensando que se eles tivessem largado mais cedo não teriam de comer tão rápido.

STEVEN WRIGHT, COMEDIANTE

Eu estava ouvindo uma palestra em fita cassete quando o palestrante começou a comparar os desafios que os adolescentes de hoje em dia enfrentam com os desafios dos adolescentes que viveram há 150 anos. Ouvi com interesse. Concordei com a maioria das coisas que ele disse, até ouvir isto: "O desafio que os adolescentes enfrentavam há 150 anos era o trabalho pesado. O que os adolescentes de hoje enfrentam é a falta de trabalho pesado".

Caramba! Resmunguei comigo mesmo. Falta de trabalho pesado? O que você andou bebendo, meu caro palestrante? Acho que os adolescentes estão muito mais ocupados hoje em dia e trabalhando mais pesado do que nunca. Vejo isso com meus próprios olhos todos os dias. Eles mal têm tempo de respirar entre a escola, as atividades extracurriculares, as equipes, as organizações, os grupos estudantis, os esportes, os trabalhos de meio período, o cuidado com os irmãos mais novos, e assim por diante. Falta de trabalho pesado? Ha! Ordenhar vacas e consertar cercas não parece mais difícil do que lidar com a vida multifacetada de um adolescente moderno.

Vamos encarar a verdade: você tem muita coisa para fazer e nunca há tempo suficiente. Depois da escola, você tem ensaio, curso, ou o que quer que seja, depois tem de trabalhar. Além disso, ainda tem de estudar para aquela prova de biologia amanhã. Oh, e não se esqueça de ligar para aquele seu amigo. Também tem de se exercitar. Levar o cachorro para passear. Seu quarto está uma bagunça! O que você vai fazer?

O Hábito 3, Primeiro o Mais Importante, pode ajudá-lo nisso. Tudo depende de você aprender a priorizar e a administrar seu tempo para que as coisas mais importantes venham em primeiro lugar, não em último. Mas este hábito é mais do que apenas administrar o tempo. Primeiro o Mais Importante também aborda a superação de seus medos e a necessidade de ser forte nos momentos difíceis.

No Hábito 2 você decidiu quais são suas coisas principais. O Hábito 3, por sua vez, refere-se a colocá-las primeiro em sua vida.

Claro que podemos ter uma bela lista de objetivos e de boas intenções, mas priorizá-las e colocá-las em prática é a parte mais difícil. Por isso é que eu chamo o Hábito 3 de *O Poder do Sim* (a força para dizer "sim" às coisas mais importantes) e *O Poder do Não* (a força para dizer "não" às coisas menos importantes e resistir à pressão).

Os três primeiros hábitos se sustentam um no outro. O Hábito 1 diz: "Você é o motorista, não o passageiro". O Hábito 2 diz: "Decida para onde você quer ir e desenhe um mapa para levá-lo até lá". O Hábito 3 diz: "Chegue lá! Não deixe que os empecilhos o tirem do caminho".



## ORGANIZANDO SUA VIDA

Alguma vez você já teve a chance de arrumar uma mala e de ver quantas coisas cabem nela quando você dobra tudo direitinho e organiza as roupas, em vez de jogá-las lá dentro? É surpreendente. O mesmo acontece em sua vida. Quanto mais você se organiza, mais consegue colocar coisas em sua vida — arrumar mais tempo para a família e para os amigos, para a escola, para si mesmo e para as coisas mais importantes.

Quero lhe mostrar um incrível modelo chamado de Quadrantes de Tempo e que pode ajudá-lo a se organizar mais (principalmente em relação às coisas mais importantes). Este modelo é composto por dois ingredientes básicos: "importância" e "urgência".

**Importância** — suas coisas mais importantes, suas coisas principais, as atividades que contribuem para sua missão e para seus objetivos.

**Urgência** — pressões, coisas exigidas de pronto, atividades que demandam atenção imediata.

Em geral, passamos nosso tempo em quatro quadrantes diferentes, como está sendo mostrado no quadro. Cada quadrante contém diferentes tipos de atividade, e é representado por um tipo de pessoa.

## Os Quadrantes de Tempo

URGENTE	NÃO URGENTE
<b>1</b> <b>ADIADOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PROVA AMANHÃ</li> <li>• AMIGO DOENTE</li> <li>• ATRASADO NO TRABALHO</li> <li>• PROJETO PARA HOJE</li> <li>• CARRO QUEBRADO</li> </ul>	<b>2</b> <b>PRIORIZADOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PLANEJAMENTO, ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS</li> <li>• REDAÇÃO PARA DAQUI UMA SEMANA</li> <li>• EXERCÍCIO</li> <li>• RELACIONAMENTOS</li> <li>• RELAXAMENTO</li> </ul>
IMPORTANTE	NÃO IMPORTANTE
<b>3</b> <b>SO DIZ SIM</b> <b>AQUELE QUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TELEFONEMAS SEM IMPORTÂNCIA</li> <li>• INTERRUPÇÕES</li> <li>• PROBLEMAS MENORES DE OUTRAS PESSOAS</li> <li>• PRESSÃO DO GRUPO</li> </ul>	<b>4</b> <b>IRRESPONSÁVEL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEVÊ DEMAIS</li> <li>• TELEFONEMAS INTERMINÁVEIS</li> <li>• JOGOS DE COMPUTADOR EM EXCESSO</li> <li>• MARATONAS EM SHOPPING CENTERS</li> <li>• DESPERDÍCIO DE TEMPO</li> </ul>



Se você ainda não percebeu, nós vivemos em uma sociedade viciada em urgência. É a geração do AGORA. Por isso é que temos pudins instantâneos, arroz de minuto, dietas-relâmpago, *fast-food*, traseiros empinados em sete dias, *pay-per-view*, *paggers*, telefones celulares e assim por diante. Isto me lembra a menina rica e mimada do filme *A Fantástica Fábrica de Chocolate*, que vivia dizendo: "Agora, papai! Agora! Quero um Umpalumpa agora!"

As coisas urgentes não são necessariamente ruins. O problema vem quando nos tornamos tão centrados nas coisas *urgentes* que deixamos de lado as coisas *importantes* que não são urgentes, como trabalhar em um relatório com antecedência, sair para uma caminhada pelas montanhas ou escrever uma carta importante para um amigo. Todas estas coisas *importantes* são substituídas por coisas *urgentes*, como telefonemas, interrupções, visitas, prazos finais, problemas de outras pessoas e coisas do tipo "faça isto agora mesmo".

Enquanto mergulhamos um pouco mais fundo em cada quadrante, pergunte a si mesmo: "Em qual quadrante estou passando a maior parte da minha vida?"

### QUADRANTE 1: O Adiador

Vamos começar com o Quadrante 1, que passarei a chamar de Q1. Nele estão as coisas que são tanto urgentes quanto importantes. Sempre haverá coisas do Q1 que não poderemos controlar e que deverão ser feitas, como cuidar de uma criança doente ou cumprir um prazo importante. Mas também provocamos muitas dores de cabeça no Q1 porque adiamos, como quando deixamos de fazer nossa lição de casa e depois temos de "ralar" a noite inteira para uma prova, ou quando deixamos de cuidar do carro durante tanto tempo que é preciso que ele seja apreendido para ser finalmente consertado. O Q1 faz parte da vida, mas se você passar tempo demais nele, acredite-me, você se tornará um "caso de estresse" e mal conseguirá desempenhar seu potencial.

Apresento-lhe a Adiadora, que vive no Q1. Talvez você até a conheça. Seu lema é: "Você parar de viver adiando as coisas — em algum momento próximo". Não espere que ela coloque as coisas no papel ou que estude para uma prova antes da noite anterior a esta. Também não espere que ela se lembre de pôr gasolina no carro; geralmente está ocupada demais dirigindo.



A Adiadora é viciada em urgência. Ela gosta de deixar tudo para depois, depois, depois... até isso se transformar em uma crise. Mas ela gosta de viver dessa maneira porque, sei lá, fazer tudo no último instante a deixa atarefada! De fato, a mente dela não funciona direito enquanto não existe uma emergência. Ela só produz sob pressão.

Planejar com antecedência está simplesmente fora de questão para a Adiadora porque isto arruinaria o prazer de fazer tudo no último instante possível.

A Adiadora me lembra o comediante que disse: "Minha mãe sempre me disse que eu seria um adiador". E eu respondi: "Espere e verá".

Posso descrever o Adiador porque eu era mestre nisso quando estava no colégio. Costumava pensar que era legal não estudar durante todo o semestre para depois "ralar" na noite anterior à prova e tirar uma boa nota. Pura idiotice! Tudo bem, eu conseguia a nota, mas não aprendia nada. Paguei por isso na faculdade e ainda continuo pagando de várias maneiras. Um adolescente viciado em adiar disse o seguinte:

"O que eu faço é relaxar até o final do período e depois me mato de estudar durante as duas últimas semanas. Tiro notas boas, mas não sinto que as mereço porque os outros estudaram durante o tempo certo e fizeram o que foi possível. Não estão estressados, e era assim que eu gostaria de me sentir".

Os resultados de se passar muito tempo no Q1 são:

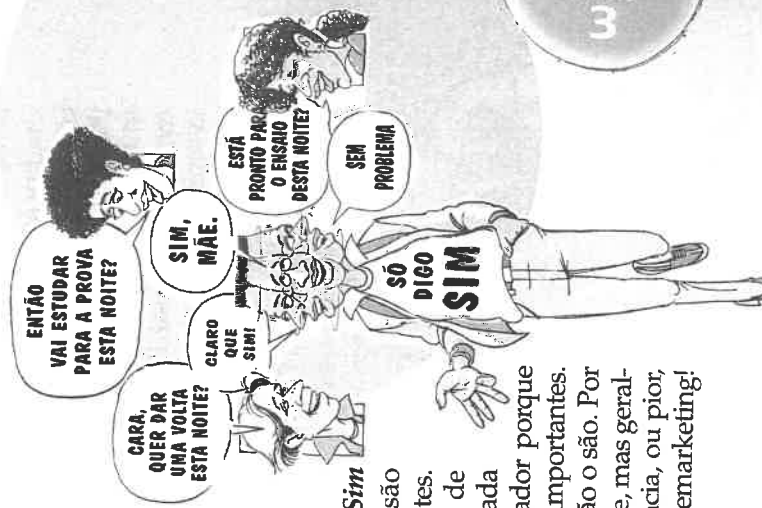
- Estresse e ansiedade
- Desgaste emocional
- Desempenho ruim

### QUADRANTE 2: O Priorizador

Vamos deixar o melhor para o final.

### QUADRANTE 3: Aquele que Só Diz Sim

O Q3 representa as coisas que são urgentes, mas que não são importantes. Ele se caracteriza pela tentativa de agradar a outras pessoas e de atender cada desejo delas. Este quadrante é enganador porque nele as coisas urgentes parecem ser importantes. Na verdade, porém, elas geralmente não o são. Por exemplo, um telefone tocando é urgente, mas geralmente a conversa tem pouca importância, ou pior, trata-se de alguma propaganda de telemarketing!



O Q3 está repleto de atividades que são importantes para outras pessoas, mas que não o são para você — coisas para as quais você gostaria de dizer “não”, mas não pode por receio de ofender alguém.

Apresento-lhe Aquele Que Só Diz Sim do Q3, o sujeito que tem dificuldade em dizer “não” a qualquer coisa e a qualquer um. Ele se esforça tanto em agradar todo mundo que geralmente termina não agradando ninguém, inclusive a ele mesmo. Ele costuma ceder à pressão do grupo porque gosta de ser popular e não quer ser deixado de lado. Seu lema é: “Amanhã serei mais incisivo — se você concordar, claro”.

Quando os amigos dele aparecem inesperadamente e querem que ele passe a noite fora com eles, ele simplesmente não consegue reunir coragem suficiente para recusar o convite. Não quer desapontar os colegas. Não importa que ele tenha uma prova “ferradíssima” no dia seguinte e que precise estudar e dormir um pouco.

Apesar de haver prometido à irmã que a ajudaria em matemática, ele não consegue resistir ao impulso de dar aquele telefonema urgente que demora a maior parte da noite, mas que, na verdade, não era tão importante assim.

Ele não quer participar da equipe de natação. Prefere a área de artes. Mas seu pai era nadador e, claro, ele não quer decepcioná-lo.

Acho que todos, incluindo eu mesmo, temos um pouco do Q3 dentro de nós. Mas não conseguimos ir muito longe quando dizemos “sim” a tudo e nunca aprendemos a focalizar o que é realmente importante. O comediante Bill Cosby disse isso muito bem: “Não conheço a chave para o sucesso, mas a chave para o fracasso é tentar agradar todo mundo”. O Q3 é um dos piores quadrantes para se estar porque ele não tem espinha dorsal. É inconstante e vai para onde quer que o vento esteja soprando.

A SEGUIR:  
MULHERES  
APAIXONADAS  
POR SEUS  
ENGANADORES!



Os resultados de se passar muito tempo no Q3 são:

- Reputação de ser um “agradador”
- Falta de disciplina
- Sentir-se como um capacho para os outros limparem os pés

#### QUADRANTE 4: O Irresponsável

O Q4 é a categoria do desperdício e do excesso. Estas atividades não são nem urgentes nem importantes.

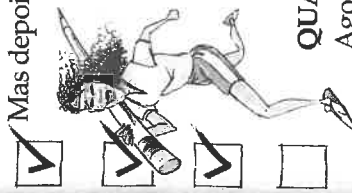
Apresento-lhe o Irresponsável que vive vadiando no Q4. Ele adora qualquer coisa em excesso, como assistir à tevê demais, dormir demais, jogar videogame demais ou passar tempo demais navegando

na Internet. Dois de seus passatempos preferidos são telefonemas com três horas de duração e maratonas de compras todo fim de semana.

Ele é um adepto profissional da vadiagem. Afinal, é preciso talento para se conseguir dormir até o meio-dia... Ele adora revistas cômicas. De fato, lê dezenas delas por semana. Nunca teve um emprego. Ele é jovem e tem saúde, então para que trabalhar? O estudo, claro, é a última coisa que se passa em sua mente. Em vez de estudar, ele prefere ficar apenas vadiando.

Ir ao cinema, participar de salas de bate-papo (*chats*) na Internet ou ficar sem fazer nada por algum tempo são hábitos que fazem parte de um estilo de vida saudável. Somente quando eles são praticados em excesso é que se tornam uma perda de tempo. Você saberá quando ultrapassar esse limite. Assistir àquele primeiro programa de tevê pode ser exatamente o que você precisa para relaxar, não há problema nisso.

Mas depois assistir ao segundo, ao terceiro e ao quarto (uma reprise que você já assistiu seis vezes), até as duas horas da manhã, transforma uma noite relaxante em horas perdidas.



Os resultados de se viver no Q4 são:

- Falta de responsabilidade
- Culpa
- Excentricidade

#### QUADRANTE 2: O Priorizador

Agora vamos voltar ao Q2. Ele é feito de coisas que são importantes mas que não são urgentes, como relaxamento, fazer amizades, exercitar-se, planejar com antecedência e fazer lição de casa... a tempo! É o quadrante da excelência — o lugar onde queremos estar. As atividades do Q2 são importantes, mas serão elas urgentes? Não! E é por isso que temos problemas para colocá-las em prática. Por exemplo, conseguir um bom emprego temporário durante o Natal pode ser importante para você. Mas como o Natal está longe e isso não é urgente, você pode deixar de procurar esse emprego até que seja tarde demais e todas as vagas já tenham sido ocupadas. Se você estivesse vivendo no Q2, planejaría isso com antecedência e encontraria um emprego melhor. Isso não exigiria mais tempo de você, apenas um pouquinho de planejamento.

Apresento-lhe a Priorizadora. Embora



ela não seja perfeita, consegue basicamente ser eficiente. Ela dá uma olhada em tudo que tem para fazer e então prioriza, certificando-se de que as coisas mais importantes serão feitas primeiro e as coisas menos importantes depois. O fato de ela ter o hábito simples, mas poderoso, de planejar com antecedência, faz com que ela esteja sempre acima das coisas. Fazendo as lições a tempo e realizando seus trabalhos com antecedência, ela obtém ótimos resultados e evita o estresse e o desgaste emocional de fazer as coisas na última hora. Ela reserva tempo para se exercitar e para se renovar, mesmo que isso signifique ter de abrir mão de outras coisas. As pessoas mais importantes em sua vida, como os amigos e a família, vêm em primeiro lugar. Embora seja uma verdadeira luta, permanecer equilibrada é importante para ela.

Ela troca o óleo do carro regularmente e não espera que este pare para mandar pôr gasolina. Ela adora ir ao cinema, navegar na Internet e ler romances de suspense, mas nunca se excede em nenhuma destas atividades.

Ela aprendeu a dizer “não” com um sorriso. Quando os amigos aparecem inesperadamente e a convidam para ir a uma festa, à noite, ela responde: “Não, obrigada. Terei uma prova difícil amanhã. Mas que tal sexta-feira à noite? Poderemos sair juntos então”. Os amigos aceitam a decisão e, no íntimo, desejam que tivessem a mesma coragem de dizer “não”. Ela aprendeu que resistir à pressão do grupo pode parecer impopular a princípio, mas que depois as pessoas começam a respeitar você por isso.



Os resultados de se viver no Q2 são:

- Controle de sua vida
- Equilíbrio
- Alta performance

Assim sendo, em qual dos quadrantes você está passando a maior parte do tempo? 1, 2, 3 ou 4? Uma vez que, na prática, todos passamos algum tempo em cada um dos quadrantes, a chave é tentar se manter o máximo possível no Q2. É a única maneira de conseguir isso é reduzindo a quantidade de tempo que você passa nos outros quadrantes. Aqui vão algumas dicas de como fazê-lo:

**Evite o Q1 adiando menos.** Você sempre terá muito a fazer no Q1. Pode ter certeza. Mas se você conseguir diminuir os adiamentos pela metade, fazendo coisas importantes com antecedência, ficará no Q1 com bem menos frequência. E menos tempo no Q1 significa menos estresse!

**Diga “não” às atividades do Q3.** Aprenda a dizer “não” para as coisas menos importantes, que o afastam das mais importantes. Não seja tão interruptivo. Quando você tenta agradar a todos, age como um cachorro correndo atrás do próprio rabo. Lembre-se: quando você diz “não”, na verdade está dizendo “sim” para coisas mais importantes.

**Reduza o Q4, as atividades descompromissadas.** Não pare de praticá-las, apenas reduza sua frequência. Você não tem tempo a perder. Mude esse tempo para o Q2. Você precisa relaxar e “dar um tempo” de vez em quando, mas lembre-se de que o relaxamento está no Q2. O relaxamento excessivo está no Q4.

Além de passar mais tempo no Q2, considere duas outras sugestões que o ajudarão a administrar melhor seu tempo e a considerar primeiro o mais importante: elabore um agendamento para cada semana.

## FAÇA UMA AGENDA

Para começar, eu recomendo o uso de uma agenda de algum tipo que tenha calendário e um espaço para a anotação de encontros, tarefas, listas de afazeres e objetivos. Se você quiser, pode até fazer sua própria agenda em um caderno espiral. Ao ler isso, alguns podem estar pensando: “Ei, não quero ter de carregar mais um caderno comigo!”. Se for o seu caso, lembre-se de que existem agendas de todos os tamanhos. Você pode ter uma grande, uma média ou uma de bolso, se preferir.

Outros podem estar pensando: “Não quero ter minha vida amarrada a uma agenda. Gosto da minha liberdade”. Se este for o seu caso, mantenha em mente que uma agenda não deve ter a função de amarrá-lo, mas de libertá-lo! Com uma agenda, você não terá mais de se preocupar em esquecer as coisas ou em ter de se desdobrar para cumprir suas tarefas. Ela o lembrará do prazo de entrega de seus trabalhos e das datas de suas provas. Com ela, você poderá manter todas as informações importantes (como números de telefone, endereços na Internet, datas de aniversário) em um único lugar, em vez de viver guardando-as em dezenas de papezinhos soltos. Uma agenda não deve ser sua mestra, mas uma ferramenta para ajudá-lo a organizar sua vida.

## Planeje Semanalmente

No início de cada semana, reserve quinze minutos para planejar o restante da semana e observe a diferença que isso pode fazer. Por que semanalmente? Porque geralmente nós pensamos no que acontecerá ao longo da semana, e porque o planejamento diário é um foco muito estreito e o mensal é amplo demais. Assim que tiver uma agenda de sua escolha, siga estes três passos de planejamento semanal.

**Passo 1: Identifique Suas Pedras Grandes.** No fim ou no início de cada semana, sente-se um pouco e pense no que você pretende alcançar ao longo da semana seguinte. Pergunte a si mesmo: “Quais são as coisas mais importantes que eu preciso fazer esta semana?”. Chamo isso de pedras grandes. Elas são uma espécie de miniobjetivos e devem estar relacionadas a sua missão e aos objetivos a longo prazo.

Não fique surpreso ao descobrir que a maioria delas pertencerá ao Q2.

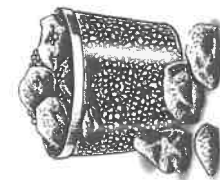
Você acabará com uma lista de pedras grandes que ficará mais ou menos assim:

### Minhas Pedras Grandes para a Semana

- Estudar para prova de biologia
- Terminar de ler o livro
- Ir ao jogo da Margarette
- Preencher o formulário de emprego
- Ir à festa da Isabella
- Praticar exercícios 3 vezes

Outra maneira de identificar suas pedras grandes é pensar por meio dos papéis-chave de sua vida, tais como o de estudante, amigo, membro da família, empregado, indivíduo, e aquilo que você desempenha de mais importante em cada papel. Planejar sua vida seguindo seus papéis o ajudará a permanecer mais equilibrado.

PAPEL	MINHAS PEDRAS GRANDES PARA A SEMANA
Estudante	Começar o trabalho de história
Amigo	Aniversário do Mário Ser mais amigável
Família	Levar Carla ao parque Ligar para vovó
Trabalho	Chegar na hora
Eu	Ir ao cinema Escrever no diário todas as noites
Grupo da Escola	Terminar a pesquisa Ensaiai seminários



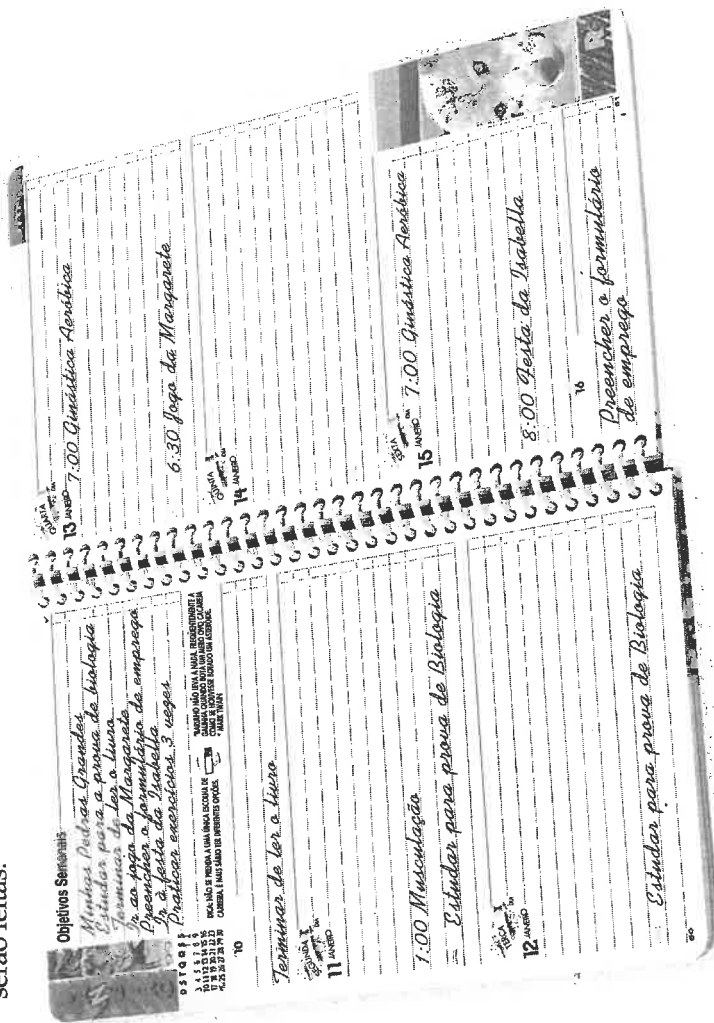
Enquanto você estiver listando as pedras grandes da semana, não se deixe levar pelo entusiasmo. Embora você sinta que tem quarenta pedras grandes para serem feitas, seja realista e diminua seu foco para não mais do que dez ou quinze.

### Passo 2: Reserve Tempo para Suas Pedras Grandes.

Alguma vez você já viu a experiência das pedras grandes? Pegue um balde e preencha-o até a metade com seixos pequenos. Depois tente pôr várias pedras grandes em cima dos seixos. Você verá que elas não vão caber. Então esvazie o balde e comece novamente. Só que desta vez coloque



no balde primeiro as pedras grandes, depois os seixos. Eles se ajustarão perfeitamente nos espaços entre as pedras grandes. Desta vez, caberão todas as pedras! A diferença é a ordem em que as pedras e os seixos são colocados no balde. Se você coloca os seixos primeiro, as pedras grandes não cabem. Mas se você as coloca primeiro, tudo se ajusta. As pedras grandes representam suas coisas mais importantes. Os seixos representam todas as pequenas coisas diárias que tomam seu tempo, tais como tarefas, ocupações no trabalho, telefonemas e interrupções. A moral da história é: se você não der conta das pedras grandes primeiro, elas não serão feitas.



Durante seu planejamento semanal, reserve um tempo para suas pedras grandes anotando-as em sua agenda. Você pode decidir, por exemplo, que o melhor momento para começar seu trabalho de história seja na terça-feira à noite, e que a melhor hora para telefonar para sua avó seja no sábado à tarde. Agora agende estes horários. É como fazer uma reserva. Se algumas pedras grandes, tais como "ser mais amigável três vezes por dia esta semana", não tiverem um tempo específico ligado a elas, escreva-as em algum local de sua agenda onde elas possam ser vistas.

Se você reservar tempo para as pedras grandes primeiro, as outras atividades diárias também se ajustarão à sua agenda. E mesmo que elas não se ajustem, que importância tem isso? De qualquer maneira, é me-

Ihor deixar os seixos de lado, em vez das pedras grandes.

Passo 3: Planeje Todo o Resto. Assim que houver agendado suas pedras grandes, planeje todos os seus outros pequenos afazeres, suas tarefas diárias e seus encontros. É aí que estão os seixos. Você também pode dar uma olhada no calendário e agendar atividades e eventos futuros, como férias, ir ao cinema ou aniversários.

### Adaptação Diária

Feito seu planejamento semanal, adapte cada dia conforme for necessário. Provavelmente, será preciso que você reorganize alguns seixos e algumas pedras grandes de vez em quando. Esforce-se para seguir seu planejamento inicial, mas se você não conseguir dar conta de tudo, não tem problema. Mesmo que consiga realizar apenas um terço de suas pedras grandes, já será um terço a mais do que você conseguiria sem nenhum planejamento.

Mesmo que este método de planejamento semanal lhe pareça muito rígido ou complicado, não o ignore completamente. Apenas torne-o mais leve. Você pode descobrir, por exemplo, que planejar duas ou três pedras grandes para cada semana já é suficiente.

O ponto principal é o seguinte: O simples ato de planejar cada semana com antecedência o ajudará a identificar suas pedras grandes e, consequentemente, conseguir ter uma rotina muito mais eficiente.

### Isso Funciona Mesmo?

Será que esse negócio de gerenciamento de tempo realmente funciona? Pode apostar que sim. Eu mesmo li muitas cartas que nos foram enviadas por adolescentes que tiveram grande sucesso com estas sugestões. Aqui estão os relatos de dois deles que aprenderam sobre os Quadrantes de Tempo e que começaram a usar uma agenda e a fazer planejamentos semanais:

Jacob:

*Lembre-me de olhar para o diagrama dos Quadrantes de Tempo e dizer: "Puxa, isso é verdade. Ando fazendo muitas coisas de última hora". Como as lições de casa, por exemplo. Se tivesse de entregar um trabalho na segunda-feira, eu o faria no domingo à noite, ou se tinha uma prova na sexta-feira, faltava na escola na quinta-feira para ficar estudando. Eu vivia em crise.*

*Mas assim que identifiquei o que era importante para mim, comecei a priorizar e comecei a usar minha agenda. Se eu queria sair para pescar, pensava: "Bem, esta outra coisa é mais importante. Farei isto primeiro e talvez amanhã me sobre todo o dia livre para pescar". Finalmente, comecei a estudar com mais eficiência, melhorei nas provas e tudo foi entrando nos eixos. Minha vida teria sido bem menos estressante se eu houvesse começado a usar meu tempo com mais eficácia antes.*

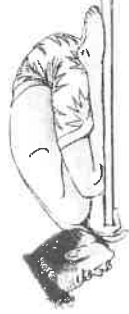
Brooke:

*Meu nível de estresse diminuiu porque não vivo mais tentando me lembrar do que tenho de fazer nos próximos dias. Agora basta verificar meu planejamento e tudo bem. Quando estou cansada e de mau humor, olho para o planejamento e percebo que ainda tenho tempo para fazer tudo, principalmente as coisas destinadas apenas a mim.*

Uma das poucas coisas que não podem ser recicladas é o tempo perdido. Portanto, aproveite cada momento. Nas palavras da rainha Elizabeth, em seu leito de morte: "Todas as minhas posses por mais um instante de vida".

### OUTRA METADE

O Hábito 3 não se limita apenas ao gerenciamento do tempo. Esta é apenas



sua metade. A outra metade é aprender a superar o medo e a pressão do grupo. É preciso ter coragem e determinação para se manter fiel a seus princípios, como valores e padrões, quando se está sob pressão. Certa vez, perguntei a um grupo de adolescentes: "Quais são

seus princípios?". E as respostas que surgiram, entre outras, foram: "Família", "Amigos", "Liberdade", "Diversão", "Crescimento", "Confiança", "Deus", "Estabilidade", "Pertencer", "Aparência". Então perguntei: "É o que o impede de colocar isso em prática na sua vida?". Não foi surpresa quando o "medo" e a "pressão do grupo" foram duas das respostas principais. Então vamos conversar um pouco a respeito de como lidar com estas coisas.



## A Zona de Conforto e a Zona de Coragem

Fazer primeiro o mais importante requer coragem e frequentemente o levará para fora de sua zona de conforto. Dê uma olhada no diagrama das Zonas de Coragem e de Conforto.

A zona de conforto representa as coisas com as quais você está familiarizado, lugares que você conhece, amigos com os quais se dá bem e atividades que o agradam. Na zona de conforto não existe risco. Ela é fácil. Não requer nenhum esforço. Dentro destes limites, sentimo-nos confortáveis e seguros.

Por outro lado, coisas como fazer novas amizades, falar em público ou manter-se fiel a seus valores o deixam de cabelos em pé. Bem-vindo à zona de coragem! A aventura, o risco e o desafio o esperam! Tudo que nos causa desconforto é encontrado aqui. Neste território, espere se deparar com incerteza, pressão, mudança e a possibilidade de falhar. Mas este é também o lugar que oferece oportunidades e o único no qual você sempre alcançará todo seu potencial. Você nunca o alcançará se insistir em permanecer na zona de conforto. Tenha certeza disso.

O que foi mesmo que você perguntou? "O que há de errado em gostar de ficar na zona de conforto?"

Nada. De fato, muito de nosso tempo deveria ser passado nela. Porém, existe algo completamente errado em alguém nunca se aventurar em terras desconhecidas.

Você sabe tão bem quanto eu que as pessoas que raramente tentam novas coisas, ou que não abrem as asas para alçar voo, têm vidas muito chatas! E quem quer isso? "Você perde cem por cento dos lances que nunca tenta", disse o ótimo jogador de hóquei Wayne Gretzky. Por que não demonstrar um pouco de fé em si mesmo, aceitar o risco e pular de pára-quadras de sua zona de conforto de vez em quando? Lembre-se: o risco de uma vida sem riscos é o maior dos riscos.

## Nunca Deixe Seus Medos Tomarem Suas Decisões

Há muitas emoções ruins neste mundo, mas talvez uma das piores seja o medo. Quando penso em tudo que deixei de fazer na vida porque meus medos me venceram, sinto-me péssimo. No colégio, fiquei a fim de uma garota chamada Sherry, mas nunca a convoquei para sair porque meus medos sussurravam: "Ela pode não gostar de você". Também me lembro de haver desistido de participar do time de futebol, depois de um treinamento, porque estava com medo das competições do campeonato. Nunca esquecerei de quando saí correndo e me escondi, morrendo de medo de falar diante de toda a escola. Ao longo de toda minha vida, houve aulas às quais eu nunca assisti, amigos que nunca fiz e times nos quais nunca joguei — e tudo por causa desses medos horríveis, mas muito reais. Gosto de como Shakespeare disse isso em seu *Medida por Medida*:



Não é  
a montanha  
que conquistamos,  
mas a nós mesmos.

EDMUND HILLARY  
(primeira pessoa a escalar o  
monte Everest)



Nossas dúvidas são traiçoeiras,  
Fazendo-nos perder os bens que poderíamos conquistar  
Pelo medo de tentar.

Certa vez, meu pai me disse algo que nunca vou esquecer: "Sean, nunca deixe que seus medos tomem suas decisões. É você quem tem de tomá-las". Não é uma idéia incrível? Pense em todos os atos heróicos realizados por pessoas que agiram enfrentando o medo. Pense em Nelson Mandela, que teve um papel decisivo no fim do opressivo sistema do *apartheid*, na África do Sul. Mandela ficou preso durante 27 anos (imagine só isso!) por haver discursado contra o *apartheid*, antes de ser eleito o primeiro presidente negro da África do Sul. E se, por causa dos próprios medos, ele nunca houvesse ousado lutar contra o sistema? Ou então considere a coragem de Susan B. Anthony, que liderou e venceu a longa luta das mulheres pelo direito ao voto nos Estados Unidos. Ou pense em Winston Churchill, primeiro-ministro da Inglaterra durante a Segunda Guerra Mundial, que levou o mundo a se libertar em sua luta contra a Alemanha nazista. E se, por causa de suas dúvidas, ele houvesse se acovardado durante a guerra? Não resta dúvida de que todos os grandes feitos, tenham sido eles realizados por pessoas famosas ou por pessoas comuns, foram levados a cabo em face do medo.

Agir sob o efeito do medo nunca será fácil, mas depois você sempre se sentirá satisfeito por havê-lo enfrentado. No último ano do colegial, eu estava lendo por alto um folheto sobre atividades extracurriculares do colégio, que contariam pontos na média final, quando me deparei com o título "Aulas de Imposição de Voz", como as que se fazem em lições de canto. Então pensei: "Por que não dar um passinho para fora da minha zona de conforto e tentar?"

Claro que tive o cuidado de me inscrever para ter lições particulares, porque não queria passar pelo vexame de ter de cantar na frente dos outros estudantes. O curso transcorreu muito bem até o fim do semestre, quando meu professor de canto jogou a bomba:

— Por falar nisso, Sean, já decidiu que música vai cantar na apresentação?

— O quê?! — perguntei, horrorizado.

— Bem, as regras do colégio para conseguir os pontos na média final dizem que você tem de se apresentar pelo menos uma vez para os outros estudantes.

— Isso não vai dar certo — eu disse enfaticamente.



## "ENCARANDO O MEDO"

— Oh, não é nada demais. Você se sairá bem.

Bem, para mim era demais. Só de pensar em cantar na frente dos outros sentia o estômago revirar. “Como vou sair dessa?”, pensei. Eu não podia me deixar levar pelo medo porque havia falado para vários grupos durante aquele último ano para nunca deixarem que os medos tomassem suas decisões. E lá estava eu na berlinda!

“Coragem, Sean”, vivia repetindo mentalmente. “Você precisa pelo menos tentar.”

Até que o malfadado dia finalmente chegou. Quando entrei na “sala da força”, onde faria minha estréia, continuei tentando me acalmar: “Relaxe, Sean. Não é possível que seja tão ruim assim”.

Mas era. E a sensação foi ficando cada vez pior. Senti-me profundamente intimidado quando descobri que quase todos ali eram ou músicos, ou profissionais de teatro. Traduzindo, aquelas pessoas realmente sabiam cantar. Apresentavam-se em musicais e em corais desde a infância. Meu medo aumentou ainda mais quando o primeiro estudante cantou uma música da peça *Os Miseráveis*, com uma atuação que pareceu melhor do que a produção original da Broadway. O cara era muito bom. E a plateia ainda teve a audácia de criticá-lo!

— Acho que seu tom foi um pouco agudo — alguém disse.

“Ah, meu Deus. O que falarão de mim?”, pensei.

— Sean, é a sua vez.

Sim, era a minha vez.

Quando me posicionei diante da classe, a três milhões de anos-luz de minha zona de conforto, continuei repetindo para mim mesmo: “Coragem! Não acredito que estou fazendo isso. Coragem! Não acredito que estou fazendo isso”.

— Vou cantar *A Rua Onde Você Mora*, do filme *My Fair Lady* — balbuciei.

Quando a pessoa que estava fazendo o acompanhamento começou a tocar o prelúdio e todos os olhares se voltaram para mim, não consegui deixar de pensar: “Como? Como diabos fui me meter nesta situação?”. E pelo sorriso nos rostos de todos, parecia que eles realmente iriam me levar a sério.

— “Já andei por essa rua antes...” — comecei a cantar.

Antes mesmo de eu iniciar a segunda frase, as expressões de animação dos estudantes se transformaram em pura angústia. Fiquei tão nervoso que meu corpo parecia apertado, feito jeans depois de lavado.

Tive de literalmente “espremer” cada palavra para fora da garganta.

Quase no fim da música havia uma frase com um tom realmente alto. Eu sempre havia tido dificuldade para alcançá-lo, mesmo nos ensaios. Então pensei nele com horror. Mas quando o momento se aproximou, concluí: “Oh, droga. É agora ou nunca!”.

Não me lembro se consegui alcançar o tom ou se falhei. Tudo que me lembro é que alguns estudantes ficaram tão embateados que, apesar do esforço em contrário, não conseguiram mais continuar olhando para mim. Terminei e fui logo me sentar. Silêncio. Ninguém sabia o que dizer.

— Muito bem, Sean.

— Obrigado — eu agradei e dei de ombros, fingindo acreditar.

Mas sabe de uma coisa? Embora essa experiência tenha quase me matado, quando saí dali estava sentindo muito orgulho de mim mesmo. Fui tomado por uma grande sensação de conquista pessoal, e francamente não me importei com o que todos pensaram a respeito do meu tom mais alto. Sobrevi a ele e me senti orgulhoso disso. Como Edmund Hillary, a primeira pessoa a escalar o monte Everest, disse: “Não é a montanha que conquistamos, mas nós mesmos”. Portanto, da próxima vez que você quiser:

- fazer uma nova amizade,
- resistir à pressão do grupo,
- quebrar um antigo hábito,
- desenvolver uma nova habilidade,
- tentar entrar em um time,
- fazer um teste de teatro,
- convidar “aquela pessoa” para sair,
- mudar de emprego,
- envolver-se,
- ser você mesmo,

ou mesmo se quiser cantar em público... Faça! Mesmo que todos seus medos e suas dúvidas estejam gritando: “Você já era!”, “Vai falhar!”, “Não tente!”. Nunca deixe seus medos tomarem suas decisões. É você quem tem de tomá-las.

### Vencer Significa se Levantar a Cada Queda

Todos nós sentimos medo de vez em quando, isso é normal. “Sinta medo, mas faça o que deve ser feito”, diz o ditado. Uma maneira que eu aprendi de superar o medo é manter este pensamento sempre no fundo da mente: *Vencer não é nada mais do que se levantar a cada queda*. Deveríamos nos preocupar menos com a queda e mais com as chances que perdemos quando nem sequer tentamos. Afinal, muitas pessoas que admiramos também já falharam várias vezes.

Babe Ruth, famoso jogador americano de beisebol, errou 1330 rebatidas. Albert Einstein não falou até os quatro anos. O professor de música de Beethoven disse: “Como compositor, ele é um caso perdido”. Louis Pasteur foi considerado “mediocre” em química. O engenheiro de foguetes





Wernher von Braun repetiu em álgebra, no primeiro colegial. A química madame Marie Curie quase chegou à falência financeira antes de descobrir o campo da química nuclear e de mudar para sempre o rumo da ciência. Michael Jordan foi cortado do time de basquete quando estava no segundo ano do colégio.

Abaixo estão citados os eventos da vida de um homem que falhou muitas vezes, mas que continuou voltando a lutar. Veja se você consegue reconhecer de quem se trata. Esse homem:

- faliu nos negócios aos vinte e dois anos
- não se elegeu para a legislatura do Estado aos vinte e três anos
- faliu novamente nos negócios aos vinte e cinco anos
- teve de lidar com a perda da amada aos vinte e seis anos
- sofreu uma crise nervosa aos vinte e sete anos
- não se elegeu para o cargo de orador aos vinte e nove anos
- não se elegeu para o Congresso aos trinta e quatro anos
- foi finalmente eleito para o Congresso aos trinta e sete anos
- perdeu a reeleição para o Congresso aos trinta e nove anos
- não se elegeu para o Senado aos quarenta e seis anos
- não se elegeu para a vice-presidência dos Estados Unidos aos quarenta e sete anos
- não se elegeu para o Senado aos quarenta e nove anos

A trilha se dividia  
em dois caminhos  
e eu...

Eu segui pelo caminho  
menos trilhado,  
e isso fez toda  
a diferença.



ROBERT FROST  
POETA

aos trinta e sete anos

- perdeu a reeleição para o Congresso aos trinta e nove anos
- não se elegeu para o Senado aos quarenta e seis anos
- não se elegeu para a vice-presidência dos Estados Unidos aos quarenta e sete anos
- não se elegeu para o Senado aos quarenta e nove anos

Esse homem foi ninguém menos do que Abraham Lincoln, eleito presidente dos Estados Unidos aos cinquenta e um anos de idade. Ele se levantou após cada queda e finalmente alcançou seu destino, ganhando o respeito e a admiração das pessoas e das nações.

### Seja Forte nos Momentos Difíceis

O poeta Robert Frost escreveu: "A trilha se dividia em dois caminhos e eu... Eu segui pelo caminho menos trilhado, e isso fez toda a diferença". Desde algum tempo, passei a acreditar que existem certos momentos difíceis, momentos de divergência, nos quais o fato de conseguirmos nos manter fortes fará "toda a diferença" ao longo do caminho da vida.

Mas quais são exatamente estes momentos? Momentos difíceis são as dúvidas entre fazer o certo e fazer o mais fácil. Eles são as provas-chave, os momentos decisivos da vida — e a maneira como lidamos com eles pode literalmente moldar nossos destinos. Eles surgem em duas proporções: menores e maiores.

Os momentos de menor dificuldade ocorrem diariamente e incluem coisas como se levantar quando o relógio desperta, controlar seu temperamento ou se disciplinar para fazer as lições de casa. Se você conseguir se superar e ser forte nestes momentos, seus dias transcorrerão com muito mais amenidade. Se eu me mostro fraco em um momento difícil, por exemplo, e "durmo no ponto" (cabeça "debaixo" do travesseiro), isto geralmente vira uma bola-de-neve, tornando-se o primeiro de muitos probleminhas ao longo do dia. Mas se eu me levanto na hora marcada (cabeça "em cima" do travesseiro), isto geralmente se torna o primeiro de muitos pequenos êxitos no decorrer do dia.

Ao contrário dos momentos de menor dificuldade, os de maior dificuldade ocorrem com menos frequência na vida e incluem coisas como escolher novas amizades, resistir à pressão negativa do grupo e recompor-se depois de uma queda. Você pode ser cortado de um time ou levar um fora da pessoa amada, seus pais podem se divorciar ou você pode ter uma morte na família. Estes momentos têm consequências graves e geralmente ocorrem quando você menos espera. Se você reconhecer que esses momentos virão (e eles virão mesmo), poderá se preparar para enfrentá-los com antecedência, como um guerreiro, e sair vitorioso.

Seja corajoso nestes contextos-chave! Não sacrifique sua felicidade futura por uma noite de prazer, uma semana de excitação ou um momento de vingança. Se alguma vez você pensar em fazer algo realmente medíocre, lembre-se destes versos de Shakespeare (Uau! Shakespeare duas vezes no mesmo capítulo!):

*Que vitória tenho eu, se ganhar o que procuro?*

*Um sonho, um suspiro, um enlevo de alegria efêmera.*

*Quem compra um minuto de júbilo por uma semana de choro?*

*Ou vende a eternidade em troca de uma brincadeira?*

*Quem por uma doce uva destruirá toda a videira?*

Estes versos narram o sacrifício de seu futuro por um breve momento de alegria. Quem iria querer desistir de toda uma vida em troca de uma brincadeira? Ou compraria um minuto de felicidade (júbilo) por uma semana de pranto? Quem destruiria toda uma videira só por causa de uma uva? Somente uma pessoa muito tola faria isso.

### Superando a Pressão do Grupo

Alguns dos momentos mais difíceis surgem quando se enfrenta a pressão do grupo. Dizer "não" quando todos os seus amigos estão dizendo "sim" requer muita coragem. Entretanto, resistir à pressão do grupo, que eu chamo de "poder do não", é um depósito pesado em sua CBF.

Um conselheiro do colegial contou o seguinte:

*Uma aluna do primeiro ano colegial correu para meu escritório antes da aula, com lágrimas escorrendo pelo rosto. "Eles me odeiam!*

Eles me odeiam!".

Ela acabou de ser descartada de seu grupo de amigos, que a mandaram para o inferno porque ela fora "certinha demais" no dia anterior, negando-se a cabular aula para ir passear. Ela confessou que ficara com vontade de ir, mas que pensou em quanto sua mãe ficaria magoada se ficasse sabendo do ocorrido. A menina sentiu que não deveria fazer isso com a mãe, que se sacrificava tanto por ela. Não poderia decepcioná-la!

Ela bateu o pé e disse: "Não, não posso fazer isso!", e todos a desprezaram. Ela pensou que tudo ficaria bem no dia seguinte, mas não ficou — eles disseram que ela deveria procurar novos amigos, pois era "certinha demais" para andar com eles.

Em meio às lágrimas e à mágoa, ela percebeu que se sentia bem por dentro, mas sozinha, já que seus amigos não a aceitavam. Mas a garota aceitou a si mesma, ganhando respeito próprio e paz interior, a despeito da rejeição que sofrera. Uma lição de vida aprendida e um momento de sustentação de suas próprias convicções.

Às vezes a pressão do grupo pode ser tão forte que o único meio de resistir é sair de uma vez do contexto em que se está. Este é o caso se você estiver envolvido com uma gangue, um clube ou um íntimo grupo de amigos. Para Heather, mudar de ambiente foi a melhor solução:

Mesmo sabendo desde algum tempo que precisava trocar de amigos, eu simplesmente não sabia como fazê-lo. Minha "melhor amiga" estava me encorajando a fazer as mesmas coisas que ela, como ir para a cama com qualquer um e usar drogas.

Não demorou para o pessoal da escola começar a me chamar de desavergonhada.

Eu ainda queria ser amiga dela, bem como de meus outros amigos, porque eu me lembrava de todos os bons momentos que tivemos juntos. Ainda assim, quando saíamos juntos, à noite, nós nos envolvíamos com coisas pouco reconhecíveis. Eu sabia que estava tomando atitudes que não deveria tomar.

Concluí que precisava de uma mudança total de ambiente e decidi me afastar de tudo aquilo. Pedi a minha mãe para ir morar com minha tia para poder começar de novo e encontrar um novo grupo de amigos.

Ela concordou e desde então estou na casa de minha tia. Agora, em meio a meus novos amigos, digo o que acho que é certo e estou sendo mais eu mesma. Não me importo com o que as pessoas dizem a meu respeito e, se não gostam de mim, problema delas! Esta sou eu, e não pretendo mudar para agradar ninguém. Só vou mudar por mim mesma.

Para superar a pressão do grupo, você precisa se preocupar mais com o que você pensa de si mesmo do que com o que seu grupo pensa a seu respeito, como nos lembra este pequeno poema de Portia Nelson:



*A qualquer dia da semana  
prefiro ficar "fora"  
do grupo  
e entrar "dentro"  
de mim mesmo  
a ficar "dentro"  
do grupo  
e "fora" de mim mesmo*

Por que é tão difícil resistir à pressão do grupo? Porque você está morrendo de vontade de pertencer a ele! É por isso que alguns adolescentes se dispõem a fazer barbaridades para ser aceitos em turmas, e até a usar drogas e a cometer violências para entrar em uma gangue. Às vezes, nós só precisamos de um pequeno alerta para nos despertar a sair dessa, como foi o caso de Ryan:

*A pressão do grupo e a última moda em roupas eram mesmo muito importantes para mim. Então fiquei com uma doença séria nos rins e, de repente, pareceu tolice estar sempre comprando um monte de roupas novas quando, depois de alguns meses, elas já não eram mais a sensação do momento. Decidi que iria fazer o que era mais importante. Comecei a passar mais tempo com a família em vez de sair tanto com meus amigos e parei de me preocupar com o que o pessoal pensava de mim. Comecei a ser eu mesmo.*

Nem toda a pressão de grupo é ruim. Na verdade, a maior parte dela pode ser muito boa. Se puder encontrar um amigo que exerça uma pressão positiva para que você dê o melhor de si, então estreite esta amizade, porque isso é uma coisa muito especial.

Se você vem tentando resistir, mas em vez disso continua cedendo à pressão do grupo, aqui estão duas coisas que podem ser feitas.

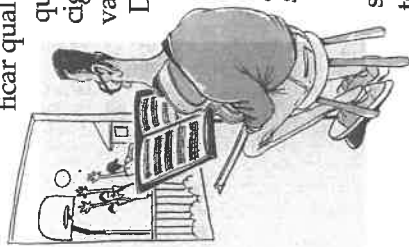
Primeiro, construa sua Conta Bancária Pessoal. Se sua autoconfiança e o respeito próprio estão em baixa, como pode querer ter forças para resistir? O que você pode fazer? Bem, pode começar hoje mesmo a construir sua CBP, aos pouquinhos. Faça uma promessa para si mesmo e a cumpra. Ajude alguém em necessidade. Desenvolva um talento. Renove-se. Eventualmente, encontrará força suficiente para abrir seu próprio caminho, em vez de seguir por trilhas abertas. (Talvez seja bom você rever o capítulo que trata da Conta Bancária Pessoal.)

Segundo, escreva sua missão e trace metas. Se ainda não decidiu quais são seus valores, como pode querer se apegar a eles? Será muito mais fácil dizer "não" se você souber a quais objetivos dizer "sim". Por exemplo, é mais fácil dizer "não" a um convite para cabular aula, quando se está dizendo "sim" para o objetivo de tirar boas notas e de entrar na faculdade. (Talvez seja bom você rever o capítulo do Hábito 2, Comece com o Objetivo em Mente.)

## OS INGREDIENTES COMUNS DO SUCESSO

Em uma análise final, fazer primeiro o mais importante requer disciplina.

É preciso disciplina para administrar o tempo. É preciso disciplina para superar seus medos. É preciso disciplina para ser forte nos momentos difíceis e resistir à pressão do grupo. Um homem chamado Albert E. Gray passou anos estudando pessoas bem-sucedidas, na tentativa de identificar qual foi o ingrediente especial que levou todas elas ao sucesso. O que você acha que ele encontrou? Bem, não foi uma marca de cigarro, nem comer cereais, nem ter uma atitude mental positiva. Na verdade, foi isso o que ele descobriu. Leia com atenção. Denominador Comum do Sucesso, de Albert E. Gray:



*Todas as pessoas bem-sucedidas têm o hábito de fazer as coisas que os fracassados não gostam de fazer. Elas também não gostam, necessariamente, dessas coisas. Mas o desgosto está subordinado à força de seu propósito.*

O que isto significa? Significa que as pessoas bem-sucedidas estão sujeitas a "engolir sapos" de tempos em tempos e a fazer coisas que não gostam. Então, por que eles fazem? Porque sabem que estas coisas irão levá-las a alcançar seus objetivos.

Em outras palavras, algumas vezes você só precisa treinar sua ferrenta humana chamada força de vontade para fazer as coisas, quer goste ou não. Você acha que um concertista de piano adora passar sempre muitas horas por dia praticando? Que uma pessoa que precisa se sustentar sozinha desde cedo gosta de ter de trabalhar enquanto ainda estuda?

Lembro-me de ler uma história a respeito de um jovem campeão de atletismo a quem fora perguntado qual havia sido o dia mais memorável de sua carreira. Ele respondera que havia sido o único dia, desde o começo de sua carreira, em que o treino fora cancelado. O rapaz odiava treinar, mas o fazia de bom grado visando um propósito maior, já que adorava ser o melhor que podia ser.

### ● A PALAVRA FINAL

Nós acompanhamos milhares de pessoas nos 7 Hábitos e adivinhem que hábito é o mais difícil de viver? Isso mesmo! É o Hábito 3. Portanto, não desanime caso se veja em dificuldades com ele. Você não está sozinho.

Se não souber por onde começar o Hábito 3, vá até os Pequenos Passos. É para isso que eles estão lá. Para ajudá-lo a começar.

Os anos de sua adolescência podem ser os mais excitantes e cheios de aventura de sua vida. Assim sendo, valorize cada momento, como sugere este belo poema:



*Para saber o valor de Um Ano,  
Pergunte a um estudante que não passou no vestibular.  
Para saber o valor de Um Mês,  
Pergunte a uma mãe que teve um filho prematuro.  
Para saber o valor de Uma Semana,  
Pergunte ao editor de uma revista semanal.  
Para saber o valor de Um Dia,  
Pergunte a uma diarista que tenha seis filhos para alimentar.  
Para saber o valor de Uma Hora,  
Pergunte aos amantes que estão esperando para se encontrar.  
Para saber o valor de Um Minuto,  
Pergunte a alguém que perdeu o trem.  
Para saber o valor de Um Segundo,  
Pergunte a uma pessoa que sobreviveu a um acidente.  
Para saber o valor de Um Milésimo de Segundo,  
Pergunte a uma pessoa que ganhou uma medalha de prata nas Olimpíadas.*

### ★ ★ ★ PRÓXIMAS ATRAÇÕES

Logo adiante, falaremos a respeito daquilo de que a vida é feita. Acho que você vai se surpreender ao descobrir do que ela é feita. Então, siga em frente! Além do mais, você já leu metade do livro. Parabéns!

## PEQUENOS PASSOS



① Estabeleça uma meta de usar uma agenda por um mês. Atenha-se aos compromissos anotados nela e obedeça a seu planejamento.

② Identifique no que você perde mais tempo. Será que é mesmo necessário ficar duas horas pendurado ao telefone, navegando a noite toda na Internet, ou assistindo àquela reprise na televisão?

Minhas maiores perdas de tempo: \_\_\_\_\_

③ Você é desses que estão sempre querendo agradar a todos, dizendo "sim" a tudo e a todos? Se é, tenha coragem de dizer "não" hoje, quando esta for a coisa mais certa a fazer.

④ Se você tiver uma prova importante daqui a uma semana, não adie as coisas deixando para estudar tudo na noite anterior. Faça um esforço e estude um pouco a cada dia.

⑤ Pense em algo que vem adiando há algum tempo, mas que seja importante para você. Reserve um momento ao longo desta semana para fazê-lo.

Item que venho adiando: \_\_\_\_\_



⑥ Anote as 10 pedras grandes mais importantes da semana que está por vir. Agora reserve tempo em sua agenda para resolver cada uma delas.

⑦ Identifique um medo que o esteja impedindo de atingir seus objetivos. Decida agora mesmo por sair de sua zona de conforto: faça com que este medo não seja mais empecilho para que você dê o melhor de si.

Medo que está me limitando: \_\_\_\_\_



⑧ Quanto de impacto a pressão do grupo exerce sobre você? Identifique as pessoas (ou pessoa) que têm maior influência sobre você. Pergunte-se: "Estou fazendo o que quero ou o que eu quero que eu faça?"

Pessoas (ou pessoa) que mais me influenciam: \_\_\_\_\_

## PARTE III

# Vitória em Público



## A Conta Bancária de Relacionamento

*Aquilo de que a Vida é Feita*

### Hábito 4—Pense Ganha/Ganha

*A Vida é uma Boca-Livre!*

### Hábito 5—Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido

*Você Tem Dois Ouvidos e uma Boca... Lembre-se disso!*

### Hábito 6—Crie Sinergia

*O Caminho "Elevado"*

# A Conta Bancária De Relacionamento

AQUILO DE QUE A VIDA É FEITA

**Uma** de minhas citações preferidas, mas que também me deixa com sentimento de culpa, é: "No leito de morte, nunca alguém desejou haver passado mais tempo no escritório".

Ao ouvir isso, eu costumava me perguntar: "Então o que essas pessoas gostariam de ter feito por mais tempo?". E acho que a resposta poderia ser: "Passado mais tempo com os entes queridos". Sim, o mais importante são os relacionamentos. Aquilo de que a vida é feita!

Diga-me: comô é ter um relacionamento com você? Se tivesse de atribuir uma nota de 1 a 5 para seu desempenho nos relacionamentos mais importantes, que nota você daria?

COMO ESTÃO SEUS RELACIONAMENTOS COM...	PÉSSIMO ← → EXCELENTE				
Seus amigos?	1	2	3	4	5
Seus irmãos?	1	2	3	4	5
Seus pais ou tutores?	1	2	3	4	5
Sua namorada ou seu namorado?	1	2	3	4	5
Seus professores?	1	2	3	4	5



Talvez você esteja até se saindo bem nos relacionamentos. Mas talvez não. Seja qual for seu caso, este capítulo tem por objetivo ajudá-lo a melhorar estes relacionamentos-chave. Mas, antes de seguirmos em frente, vamos rever rapidamente o caminho que percorremos até aqui.

Na Vitória Interior, aprendemos sobre a Conta Bancária Pessoal e a respeito dos Hábitos 1, 2 e 3. Já na parte que aborda a Vitória em Público, aprenderemos sobre a Conta Bancária de Relacionamento e a respeito dos Hábitos 4, 5 e 6. Como dissemos, a chave para melhorar os relacionamentos é primeiro melhorar a si mesmo (pelo menos no que for possível). Você não precisa ser perfeito. Precisa é estar sempre progredindo!

Por que o sucesso pessoal é tão importante para se ter sucesso com as outras pessoas? Porque o ingrediente mais importante em um relacionamento é aquilo que você é. Como disse o ensaísta e filósofo Ralph Waldo Emerson: "Quem você é fala tão alto que não consigo ouvir o que você está dizendo". Se está tendo dificuldades nos seus relacionamentos, provavelmente não terá de procurar muito além de você mesmo para encontrar uma saída.

A Vitória Interior o ajudará a se tornar independente, de modo que você possa dizer:

"Sou responsável por mim mesmo e posso criar meu próprio destino!". Esta é uma grande conquista. Já a Vitória em Público o ajudará a se tornar interdependente, isto é, vai ajudá-lo a aprender como trabalhar de forma cooperativa com outras pessoas, de modo que você possa dizer: "Faço parte de uma equipe e exerço influência sobre as outras pessoas". Esta é uma conquista ainda maior. Resumindo em poucas palavras: Sua habilidade para lidar com as pessoas vai determinar amplamente quanto você será bem-sucedido profissionalmente e qual será seu nível de felicidade pessoal.

Agora vamos voltar a falar sobre relacionamentos. Aqui vai uma maneira prática de pensar neles, e que eu chamo de Conta Bancária de Relacionamento (CBR). No capítulo anterior, falamos a respeito de sua Conta Bancária Pessoal (CBP), que representa quanto de fé e de confiança você tem em si mesmo. De modo semelhante, a CBR representa quanto de fé e de confiança você tem em cada um dos seus relacionamentos.

A CBR se assemelha muito a uma conta corrente. Você pode tanto efetuar depósitos e melhorar o relacionamento, quanto efetuar retiradas e prejudicá-lo. Um relacionamento forte e estável é sempre resultado de depósitos regulares, efetuados durante um longo período de tempo.

Embora haja semelhanças entre elas, a CBR difere de uma conta bancária em três aspectos. Como Judy Henrichs, uma amiga minha, disse certa vez:

1. Ao contrário de um banco, onde você pode ter apenas uma ou duas contas, você tem uma CBR com todas as pessoas que conhece. Imagine que você esteja passando por um garoto que é

novo na vizinhança. Se você sorrir e disser "Oi!", acabou de abrir uma conta com ele. Se decidir ignorá-lo, também terá acabado de abrir uma conta, só que com saldo negativo. Não há como escapar disso!

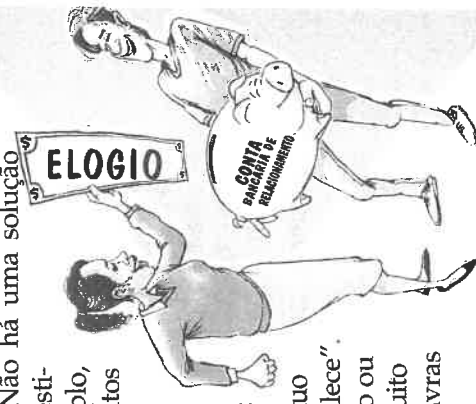
2. Ao contrário de uma conta corrente, quando você abre uma CBR com outra pessoa, nunca mais pode fechá-la. Por isso é possível você cruzar com um amigo que não vê há anos e retomar a amizade a partir do ponto em que esta foi interrompida. Nem um centavo é perdido! É por isso também que as pessoas guardam ressentimentos durante anos.

3. Em uma conta corrente, dez reais são dez reais e pronto. Em uma CBR, porém, os depósitos tendem a "evaporar", feito fumaça, e as retiradas tendem a se transformar em "pedras no sapato". Isso significa que você precisa efetuar pequenos depósitos continuamente nos seus relacionamentos mais importantes, para mantê-los sempre com um "saldo positivo".

Sendo assim, como construir um relacionamento prazeroso, ou como reatar um que se desfez? Simples: efetuando um depósito de cada vez! É mais ou menos o que você faria se tivesse de comer um hambúrguer. Daria uma mordida de cada vez, certo? Não há uma solução instantânea. Se meu relacionamento com você estiver com R\$ 5.000,00 "no vermelho", por exemplo, terei de efetuar R\$ 5.001,00 em valores de depósitos para que a conta volte a ficar positiva.

Certa vez, perguntei a um grupo de adolescentes: "Que tipo de depósito você considera mais valioso para sua CBR?". Surgiram respostas do tipo:

- "Para mim, o mais importante é o fluxo contínuo de depósitos da minha família. Isso me fortalece".
- "Quando um amigo, professor, ente querido ou empregado se lembra de dizer: 'Você está muito bem!' ou 'Ótimo trabalho!'. São poucas palavras que, às vezes, valem muito."
- "Meus amigos fizeram uma faixa em minha homenagem no meu aniversário."
- "Falar bem de mim para os outros."
- "Quando cometi erros, todos me perdoaram, esqueceram, ajudaram-me e continuaram gostando de mim."
- "Depois de eu ler alguns poemas que escrevi, um amigo meu disse que eu era talentoso e que deveria escrever um livro. Foi difícil compartilhar alguns deles, em um primeiro momento."



A questão mais urgente da vida é: O que você está fazendo pelos outros?

MARTIN LUTHER KING JR.



- “Minha mãe telefonou da Califórnia, e também minhas duas irmãs, para me desejar feliz aniversário, antes de eu sair para a escola.”
- “Meu irmão sempre me leva para jogos de futebol com os amigos dele.”
- “Pequenas coisas significam muito para mim.”
- “Tenho quatro amigos de verdade, e só o fato de estarmos juntos como amigos, e de eu saber que estamos agindo direito e sendo felizes, já me deixa contente.”
- “Sempre que Chris diz “Oi, como está você, Ryan?”, já me sinto animado só pela maneira como ele me cumprimenta.”
- “Eu tinha um amigo que disse acreditar que eu era muito sincero e original. Para mim, significou muito alguém reconhecer isso.”

Como você pode ver, há muitos tipos de depósitos, mas aqui estão os seis que sempre funcionam. Claro que para cada depósito há também uma retirada oposta.

DEPÓSITOS NA CBR	RETIRADAS DA CBR
Cumprir promessas	Quebrar promessas
Fazer pequenas gentilezas	Manter-se fechado em si mesmo
Ser leal	Fofocar e trair confiança
Escutar	Não escutar
Pedir desculpas	Ser arrogante
Estabelecer expectativas claras	Estabelecer falsas expectativas

## CUMPRINDO PROMESSAS

— Sean, não quero ter de lhe pedir de novo. Há sacos de lixo no porta-malas do meu carro, com as coisas da festa de ontem à noite. Coloque-os no cesto, por favor.

— Está bem, papai.

Cumprindo meu papel de adolescente desocupado, claro que esqueci de tirar os sacos de lixo do Ford de papai, ao contrário do que prometi. E tudo porque eu tinha um encontro com uma garota incrível naquela tarde de sábado. Eu havia perguntado se poderia usar o Ford e papai não quis emprestá-lo porque o carro não era dele. Um amigo que trabalhava em uma concessionária lhe havia emprestado o veículo, enquanto o dele se encontrava no conserto. Só que... peguei o carro mesmo assim. Meu pai andava muito ocupado e eu tinha certeza de que

Eu e minha garota tivemos um encontro e tanto. Porém, no caminho de volta para casa, bati com tudo na traseira de um carro que estava andando a cinquenta quilômetros por hora. Ninguém se feriu gravemente, mas os dois carros ficaram praticamente acabados. Nunca esquecerei como foi dar o telefonema mais difícil da minha vida.

- Papai?
- Sim?
- Sofri um acidente.
- O QUÊ?! VOCÊ ESTÁ BEM?
- Bati em outro carro, mas ninguém se feriu.
- COM QUE CARRO?
- Com o seu.
- NÁÁÁÁÁO!!!

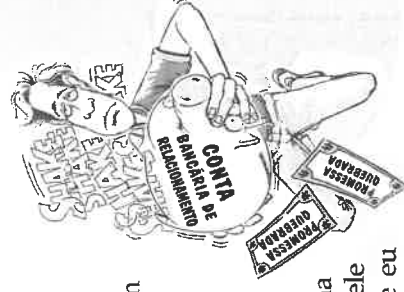
A essa altura eu já estava segurando o telefone a um palmo do ouvido. E mesmo assim doeu.

Providenciei o reboque do carro para a concessionária da Ford, para saber se eles ainda poderiam salvar alguma coisa. Como era sábado, eles disseram que só poderiam verificar o problema na segunda-feira. No dia marcado, meu pai recebeu um telefonema da oficina. O gerente disse que, quando a equipe dele abriu o porta-malas, o cheiro do lixo (o mesmo que eu havia esquecido lá dentro...) estava tão terrível que eles se recusaram a trabalhar no carro. Se você achou que meu pai havia ficado furioso antes, devia tê-lo visto depois disso.

Fiquei num mato sem cachorro por várias semanas. Na verdade, não foi a batida que mais incomodou meu pai, mas o fato de eu não haver cumprido duas promessas: “Não vou pegar seu carro, papai” e “Não se preocupe, papai. Vou tirar o lixo do porta-malas”. Aquela foi uma grande retirada, e demorou um bocado de tempo para eu refazer minha CBR com meu pai.

Cumprir pequenos compromissos e promessas é vital para gerar confiança. Você deve fazer aquilo que disse que vai fazer. Se disser a sua mãe que estará em casa às 23:00, ou que vai lavar os pratos à noite, cumpra a promessa e efetue um depósito. Prometa as coisas com cautela e faça todo o possível para cumpri-las. Se achar que não pode cumprir um compromisso por algum motivo (às vezes isto acontece), explique o motivo à outra pessoa. “Irmãzinha, sinto muito por não poder assistir a sua peça de teatro esta noite. Não imaginei que eu teria de participar de um debate. Mas irei assistir a ela amanhã.” Se você for sincero e tentar cumprir suas promessas, as pessoas entenderão quando houver algum problema.

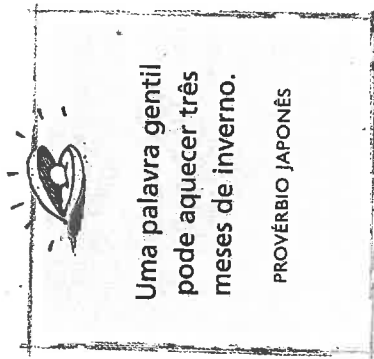
Se sua CBR com seus pais estiver “no vermelho”, tente recuperá-la cumprindo suas promessas porque, quando eles confiam em você, tudo se torna muito mais fácil. Bem, mas não preciso lhe dizer aquilo que você já sabe.



● FAÇA PEQUENAS GENTILEZAS



Por acaso você já teve um daqueles dias em que tudo parecia estar dando errado, deixando-o totalmente deprimido... E de repente, sem mais nem menos, alguém lhe disse algo gentil que mudou seu astral por completo? Às vezes, as pequenas coisas — um cumprimento, um bilhete gentil, um sorriso, um elogio, um abraço — podem fazer tanta diferença! Se você quiser fazer amizades, tente realizar coisas desse tipo, porque, nos relacionamentos, as pequenas coisas são as maiores coisas. Como disse Mark Twain: "Posso viver três meses sustentado por um bom elogio". Renon, uma amiga minha, certa vez me contou sobre um grande depósito que o irmão efetuou em sua CBR:



Uma palavra gentil  
pode aquecer três  
meses de inverno.

PROVÉRPIO JAPONÊS

Quando eu estava no primeiro ano do colégio, meu irmão, Hans, estava no terceiro colegial. Para mim, ele era o símbolo da popularidade. Ele se dava bem nos esportes e namorava bastante. Nossa casa era sempre freqüentada pelos amigos dele, e eu vivia sonhando com o dia em que eles deixariam de me ver apenas como a "irmãzinha de Hans".

Certo dia, meu irmão convidou Rebecca Knight, a garota mais cobiçada da escola, para ir ao baile do terceiro colegial. Ela aceitou. Ele alugou o smoking, comprou flores e, juntamente com o restante da turma, alugou uma limusine e fez reservas em um restaurante chique. Então o desastre aconteceu: no dia do baile, Rebecca teve uma gripe terrível. Hans ficou sem acompanhante, e era tarde demais para convidar outra garota.

Ele poderia ter reagido de várias maneiras, inclusive ficando furioso, lamentando a própria sorte, culpando Rebecca, ou até mesmo acreditando que ela não estava realmente doente e que dissersa aquilo apenas para não acompanhá-lo ao baile. Em qualquer uma das possibilidades, porém, ele terminaria se considerando um derrotado. No entanto, Hans decidiu ser não apenas proativo, mas também presentear outra pessoa com uma noite inesquecível.

Ele me convidou para ir ao baile do terceiro colegial! Eu! A "irmãzinha" dele!

Pode imaginar minha empolgação? Eu e mamãe começamos a correr pela casa, providenciando meu visual para a festa. Mas quando a limusine chegou, com todos os amigos dele, quase desisti de ir. O que eles iriam pensar? Porém, Hans apenas sorriu, ofereceu-me o braço e me conduziu com orgulho até o carro, como se eu fosse a "rainha do baile". Não me pediu para que eu não agisse feito criança e não se desculpou com os amigos. Também não deu a mínima para o fato de eu estar traíndo um

vestido simples, com saia curta, que eu havia usado em um recital de piano, enquanto as namoradas dos outros rapazes estavam usando lindos vestidos de baile.

Eu me atrapaihei toda na hora de dançar e, como não poderia deixar de ser, claro que derramei suco no vestido. Tenho certeza de que Hans sorboun cada um dos amigos para dançar pelo menos uma vez comigo, porque eu mal consegui ficar sentada durante o baile. Alguns deles até fingiram disputar a chance de dançar comigo! Aquele foi um dia muito feliz para mim. E para Hans também. Enquanto os rapazes dançavam comigo, ele dançou com várias garotas! O fato é que todos foram muito gentis comigo naquela noite, e acredito que parte do motivo tenha sido Hans decidir sentir orgulho de mim. Aquela foi a grande noite da minha vida, e acho que todas as garotas da escola se apaixonaram por meu irmão, um cara legal, gentil e autoconfiante o suficiente para levar a "irmãzinha" a um baile do terceiro colegial.



Se, como diz o provérbio japonês, "Uma palavra gentil pode aquecer três meses de inverno", imagine quantos meses de inverno foram aquecidos com esta simples gentileza!

Não é preciso procurar longe para encontrar oportunidades de demonstrar pequenas gentilezas. Após aprender sobre a CBR, um jovem chamado Lee relatou o seguinte:

Sou o representante da classe do terceiro colegial na minha escola. Decidi tentar pôr em prática o depósito da pequena gentileza, sobre o qual eu havia aprendido, colocando, durante o intervalo, um bilhete nas mesas dos outros representantes de classe que eu não conhecia muito bem. Eu disse que apreciava o trabalho deles, e levei cerca de cinco minutos para escrever todos os bilhetes.

No dia seguinte, uma das garotas para as quais eu havia escrito veio até mim, de repente, e me deu um forte abraço. Ela me agradeceu pelo bilhete, antes de me entregar uma carta e um doce. Na carta, contava que havia tido um dia terrível, e que ficara muito estressada e deprimida. Meu bilhete mudara o dia dela por completo, ajudando-a a realizar com satisfação as tarefas que, até então, haviam lhe causado tantos transtornos. O mais estranho é que eu nem a conhecia direito, e tinha certeza de que ela nem gostava de mim porque nunca me dava muita atenção. Que surpresa agradável! Mal pude acreditar que um simples bilhete houvesse significado tanto para ela.



As pequenas gentilezas nem sempre precisam ser feitas apenas por uma pessoa. Você também pode se juntar a outras para efetuar um depósito. Ainda me lembro de quando li a respeito de um depósito que os alunos do Joliet Township Central High School, próximo a Chicago, efetuaram na vida de uma adolescente chamada Lori, quando a elegeram "rainha do colégio".

Ao contrário da maioria dos estudantes, Lori era uma aluna especial e circulava pela escola em uma cadeira de rodas motoriza-



da. Devido a sua paralisia cerebral, era difícil entender o que ela dizia, e seus movimentos eram desajeitados.

Após ser indicada como candidata a "rainha do colégio", pelos estudantes do Business Professionals of America, Lori passou na primeira eliminação, quando os estudantes reduziram o número de candidatas a dez. Em uma animada votação, realizada pouco depois, foi anunciado que ela havia vencido o curso. Então todos os dois mil e quinhentos estudantes do colégio começaram a gritar: "Lori! Lori!". No dia seguinte, ela ainda estava recebendo visitas em casa, além de inúmeros buquês de flores.

Quando perguntaram a Lori por quanto tempo ela pretendia usar aquela coroa, ela respondeu: "Para sempre".

Siga a Regra de Ouro e faça aos outros o que deseja que façam a você. Pense em quanto um depósito significa para outra pessoa, e não no que você gostaria de receber como depósito. Um presente pode ser um depósito para você, mas apenas ser escutado com atenção pode significar um depósito para outra pessoa.

Se você tiver uma palavra de incentivo a dizer, não deixe isso para depois, diga! Como Ken Blanchard escreveu em seu livro *The One Minute Manager* (*O Gerente-Minuto*): "Quando não ditos, os bons pensamentos são perdidos!": Não espere as pessoas morrerem para lhes mandar flores.

## SEJA LEAL

Nunca esquecerei de um jogo de basquete ao qual assisti com meu amigo Eric, quando estávamos no terceiro ano do colégio. Comecei a zombar de um dos jogadores que só ficava no banco de reservas. Ele era um cara legal e sempre havia sido gentil comigo, mas muitos colegas começaram a zombar dele e eu me achei no direito de também fazê-lo. Eric riu à beça. Fazia alguns minutos que eu estava zombando do jogador quando olhei para trás por acaso e, para meu total espanto, lá estava o irmão caçula dele, sentado logo atrás de mim. Ele havia escutado tudo! Nunca esquecerei do olhar de "Seu traidor!" que recebi. Virei para a frente no mesmo instante e fiquei calado durante o resto do jogo. Senti-me um completo idiota, mas aprendi uma lição importante a respeito de lealdade naquela noite.

Um dos maiores depósitos que você pode efetuar na CBR é ser leal às pessoas não apenas quando estiver na presença delas, mas principalmente quando não estiver. Quando você fala pelas costas de outras pes-

soas, está apenas ferindo a si mesmo, e de duas maneiras.

Primeiro, você efetua retiradas com aqueles que ouvirem seus comentários. Se você me ouve criticar alguém quando esta pessoa não está presente para se defender, o que acha que eu farei quando você não estiver por perto? Isso mesmo. Vou focar a seu respeito.

Segundo, quando você fala mal ou foca efetua o que eu chamo de "retirada invisível" de sua "vítima". Alguma vez você já sentiu que alguém estava falando mal de você pelas suas costas? Você pode até não ouvir nada, mas sente quando isso acontece. Parece estranho, mas é verdade. Se você agrada as pessoas quando está na presença delas, mas as critica quando estas lhe viram as costas, não pense que elas não sentirão o que você está fazendo. De alguma forma, isto chega até elas.

A foca é um grande problema entre os adolescentes, principalmente entre as garotas. Os rapazes geralmente preferem utilizar outros métodos de ataque (aqueles conhecidos como punhos). As garotas, por sua vez, preferem usar as palavras. Mas por que se foca tanto? Por um lado, você fica com a reputação da pessoa na palma da mão e isto lhe dá uma sensação de poder. Por outro, focamos quando nos sentimos inseguros, amedrontados ou ameaçados. É por isso que os fofoqueiros geralmente gostam de tomar como vítima pessoas que parecem diferentes, que pensam de maneira diferente, que são autoconfiantes ou que se destacam por algum motivo. Mas não é meio ingênuo pensar que derubar outra pessoa com críticas vai deixar você por cima?

É provável que a foca e os boatos já tenham destruído mais reputações e relacionamentos do que a combinação de quaisquer outros maus hábitos. Esta história, contada por minha amiga Annie, ilustra esse tipo de veneno:

No verão que se seguiu a nossa formatura no colégio, minha melhor amiga, Tara, e eu estávamos saindo com dois rapazes incríveis. Eles eram grandes amigos e nós duas também, por isso costumávamos sair juntos de vez em quando. Em um fim de semana, Tara e meu namorado, Sam, viajaram para fora da cidade com suas famílias. Will, o namorado de Tara, telefonou-me e disse: "Ei, que tal irmos ao cinema, já que Tara e Sam estão viajando e não temos mais nada para fazer?"

Realmente saímos apenas como amigos — Will sabia disso e eu também. Só que alguém nos viu no cinema e entendeu tudo errado. Bem, em uma cidade pequena, os fatos têm uma tendência a se ampliar. Quando Tara e Sam retornaram, e antes mesmo que eu tivesse uma chance de conversar com minha melhor amiga ou com meu namorado, a fofoca já havia se espalhado. Não houve como desfazer os comentários e os boatos. Quando liguei para eles, recebi uma "gelada" daquelas. Não houve explicação. Não houve comunicação. Minha melhor amiga e meu namorado preferiram acreditar nos boatos maldosos que estavam sendo espalhados e, em meio à fúria, jogaram mais lenha na fogueira. Aprendi uma lição realmente difícil sobre lealdade naquele verão. Uma lição que nunca esqueci nem superei. Até hoje, aquela que era minha amiga ainda não acredita em mim.

Na verdadeira catástrofe descrita acima, parece-me que um pouquinho de lealdade teria resolvido grande parte do problema. Mas o que torna uma pessoa leal?

Pessoas leais guardam segredos. Quando as pessoas compartilham algo com você e lhe pedem para manter o que foi dito "apenas entre nós", pelo amor de Deus, mantenha o que foi dito "apenas entre vocês"! Não ceda ao impulso de sair correndo e contando os detalhes do segredo para cada viva alma que encontrar, como se não tivesse controle sobre si mesmo. Se gosta que lhe contem segredos, mantenha-os consigo, e muitos outros lhe serão contados.

Pessoas leais evitam fofoca. Alguma vez você já teve receio de se afastar de uma roda de amigos por achar que alguém começaria a fococar a seu respeito assim que você desse as costas? Pois não deixe os outros pensarem isto a seu respeito. Evite a fofoca como se evita uma doença. Pense nas pessoas de maneira positiva e sempre dê a elas o benefício da dúvida. Isto não significa que você não pode falar sobre outras pessoas. Apenas tente fazê-lo sempre de maneira construtiva. Lembre-se: Mentes fortes falam sobre idéias, mentes fracas sobre pessoas.

Pessoas leais defendem os outros. Da próxima vez que um grupo começar a fococar sobre uma pessoa, recuse-se a participar da fofoca ou defesa a pessoa. Você pode fazer isso sem parecer moralista. Katie, uma estudante no último ano do colégio, contou a seguinte história:

Certo dia, durante uma aula de inglês, meu amigo Matt começou a falar sobre uma garota que eu conhecia na vizinhança, embora nunca tivéssemos tido uma amizade muito estrita. Um amigo dele a havia levado a um baile e depois começou a dizer coisas do tipo: "Ela é uma 'afetada!' e 'Ela é muito chata!'".

Então eu me virei para ele e disse: "Desculpe-me, mas Kim e eu crescemos juntas e eu a considero uma das pessoas mais legais que já conheci". Fiquei surpresa até comigo mesma por haver dito aquilo. Na verdade, eu também não simpatizava muito com ela. Apesar de Kim nunca ter sabido o que eu disse, minha atitude mudou em relação a ela e acabamos nos tornando grandes amigas.

Matt e eu ainda somos bons amigos. Acho que ele sabe que pode contar na minha lealdade como amiga.



Cortar uma fofoca pela raiz requer coragem.

Mas depois do embaraço inicial que isso pode lhe causar, as pessoas passarão a admirá-lo por saber que você é sinceramente leal. Se eu fosse você, também faria um esforço extra para ser leal aos membros de sua família. Afinal, seu relacionamento com eles durará toda uma vida.

Como foi tão bem ilustrado nas histórias do Ursinho Puff, as pes-

soas precisam se sentir bem e seguras nos relacionamentos: Leitão se aproximou de mansinho por trás de Puff.

— Puff — ele sussurrou.

— Sim, Leitão?

— Nada — respondeu Leitão, segurando a pata de Puff. — Eu queria apenas ter certeza de que você está aqui comigo.

## ● ESCUTE



Escutar alguém talvez seja um dos maiores depósitos que você pode efetuar na CBR de outra pessoa. Por quê? Porque a maioria das pessoas não sabe escutar e, além disso, escutar pode amenizar mágoas, como no caso desta adolescente de quinze anos, chamada Tawni:

No início do ano, eu estava tendo problemas de comunicação com meus pais. Eles não estavam me escutando e eu também não os escutava. Foi uma destas crises de "Eu estou certa e vocês estão errados!". Eu chegava em casa tarde da noite e ia direto para o quarto. Pela manhã, tomava o desjejum e ia direto para a escola sem falar nada.

Então fui visitar minha prima, mais velha do que eu, e falei: "Preciso conversar com você". Fomos dar uma volta de carro pela cidade para ficarmos sozinhas. Ela me ouviu esperar, chorar e gritar durante duas horas e meia. Minha prima realmente me ajudou muito apenas por escutar o que eu tinha a dizer. Mostrou otimismo, dizendo que tudo acabaria bem e sugeriu que eu tentasse reconquistar a confiança de meus pais.

Por isso venho tentando analisar as coisas do ponto de vista deles ultimamente. Não estamos mais discutindo e tudo está voltando ao normal.



As pessoas precisam ser escutadas tanto quanto precisam de alimento. E se você dedicar algum tempo para "alimentá-las", fará amizades incríveis. Falaremos muito mais sobre escutar quando chegarmos ao Hábito 5: Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido, logo mais adiante.

## ● PEÇA DESCULPAS



Pedir desculpas quando você grita, exalta-se ou comete um erro pode recuperar rapidamente uma conta bancária "no vermelho". Mas é preciso ter coragem para chegar a um amigo e dizer: "Eu estava errado", "Desculpe-me" ou "Sinto muito". Mais difícil ainda é admitir para seus pais que você cometeu um erro. Afinal, claro que você sabe muito mais do que eles. Lena, de dezessete anos, contou o seguinte:

Sei, por experiência própria, quanto um pedido de desculpas significou

para meus pais. Parece que eles estão dispostos a me perdoar por quase tudo, mostrando-se prontos a recomendar se eu admitir meus erros e pedir desculpas. Mas isso não significa que seja algo fácil de se fazer.

Lembro-me de uma noite ocorrida recentemente, quando minha mãe discutiu comigo por causa de algo que eu havia feito e que ela não aprovava. Em vez de tentar argumentar, agi como se aquilo fosse um monte de baboseiras e bati a porta do quarto bem diante do nariz dela.

Ao perceber o que havia feito, fiquei muito mal. Eu me dei conta de que sabia estar errada durante todo o tempo e que, mesmo assim, havia sido rude. Mas deveria eu simplesmente permanecer no quarto, ir para a cama e esperar as coisas esfriarem ou deveria ir pedir desculpas? Esperei cerca de dois minutos e peguei o caminho mais difícil: fui procurar minha mãe. Dei-lhe um grande abraço e pedi desculpas por haver agido daquela maneira. Foi a melhor coisa que eu poderia ter feito. No mesmo instante, foi como se nada houvesse acontecido. Eu me senti leve, feliz e pronta para me dedicar a outra coisa.



Não deixe que o orgulho ou que a falta de coragem o impeçam de pedir desculpas às pessoas que você pode ter ofendido. Isto nunca é tão assustador quanto parece e vai fazê-lo sentir-se bem melhor. Além disso, o pedido de desculpas desarma as pessoas. Quando elas se sentem ofendidas, têm a tendência de "desembainhar a espada" para se proteger. Mas quando você pede desculpas, elimina delas o desejo de confrontá-lo, e elas acabam "abaixando a espada".

Partindo-se do ponto de vista de que continuaremos a cometer erros pelo resto de nossas vidas, não é uma má idéia se começar a desenvolver o hábito de pedir desculpas.

● **ESTABELEÇA EXPECTATIVAS CLARAS**

"Acho que deveríamos estar saindo com outras pessoas", seu namorado ou sua namorada poderia lhe dizer.

"Mas pensei que estivéssemos juntos", você argumentaria.

"Bem, não exatamente."

"E quanto a tudo que você disse sentir por mim?"

"Não foi realmente o que eu quis dizer."

Quantas vezes você já viu pessoas se magoarem por causa de outras? Temos a tendência de querer lisonjear e agradar os outros e, em consequência disso, costumamos gerar expectativas não muito claras ou irreais.

Para agradar seu pai, em um determinado momento, você pode dizer: "Claro, papai, posso ajudá-lo a consertar o carro neste fim de semana". Mas, na verdade, você já está cheio de compromissos para o fim de semana e sem nenhum tempo livre. Por fim, acaba desapontando seu pai. Seria melhor se manter realista desde o início.

Para gerar confiança, precisamos evitar o envio de mensagens



vagas ou dar a entender algo que não é verdadeiro ou que não tem probabilidade de acontecer.

Jacqueline diz: "Eu me diverti muito, Jeff. Vamos marcar outro encontro para o próximo fim de semana!". Mas o que ela está realmente querendo dizer é: "Foi um bom passeio. Vamos ser apenas amigos". Porém, como ela criou falsas expectativas, Jeff continuará convidando-a para sair e Jacqueline continuará dispensando-o com palavras do tipo: "Quem sabe no próximo fim de semana?". Tudo ficaria melhor se Jacqueline houvesse sido sincera desde o início.

Quando você começa um novo emprego, um relacionamento ou uma nova situação, é melhor reservar um tempo para colocar todas as expectativas sobre a mesa, para que todos sigam as regras do mesmo jogo. Muitas retiradas são efetuadas porque um lado supõe uma coisa e o outro supõe outra totalmente diferente.

Seu chefe pode dizer: "Preciso que você trabalhe até mais tarde na terça-feira à noite".

E você pode responder: "Sinto muito, mas tenho de cuidar do meu irmãozinho nas noites de terça-feira para minha mãe".

"Mas deveria ter-me dito isso quando o contratei. Agora, o que vou fazer?"

Gere confiança dizendo a verdade e estabelecendo expectativas claras desde o início.

**Um Desafio Pessoal**



Escolha um relacionamento importante na sua vida que esteja prejudicado. Pode ser com um de seus pais, um irmão ou um amigo. Agora se comprometa a reconquistar este relacionamento efetuando um depósito de cada vez. A outra pessoa poderá ficar desconfiada no início e perguntar o que você está tramando. "O que há com você? Está querendo algo de mim?". Mas seja paciente e continue efetuando os depósitos. Lembre-se: você pode demorar meses para reconquistar algo que levou meses para ser prejudicado. Mas, aos poucos, depósito por depósito, a pessoa perceberá que você está sendo sincero e que realmente quer reconquistar a amizade. Não estou dizendo que será fácil, mas prometo que valerá a pena.



**PRÓXIMAS ATRAÇÕES**

Se você gosta de guloseimas apetitosas (e quem não gosta?), vai adorar o próximo capítulo!

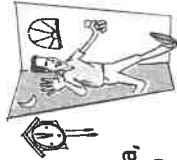


## PEQUENOS PASSOS

**Cumpra Promessas**

1 Da próxima vez que você sair à noite, diga a sua mãe ou a seu pai a que horas vai voltar e cumpra a promessa.

2 Durante todo o dia de hoje, antes de fazer qualquer promessa, pare e pense se você poderá cumpri-la ou se não poderá. Não diga "Vou ligar essa noite" ou "Vamos almoçar juntos hoje", a menos que possa cumprir a promessa.

**Faça Pequenas Gentilezas**

3 Compre um sanduíche para uma pessoa necessitada essa semana.

4 Escreva um bilhete de agradecimento para alguém a quem você está querendo agradecer há muito tempo.

A pessoa a quem preciso agradecer: \_\_\_\_\_

**Seja Leal**

5 Defina quando e onde é mais difícil você resistir à fofoca. É quando está com um certo amigo ou uma certa amiga? No vestiário da escola? Durante o intervalo das aulas? Elabore um plano para evitar que isto volte a acontecer.

6 Tente passar um dia inteiro fazendo apenas comentários positivos a respeito dos outros.

**Escute**

7 Não fale tanto hoje. Passe o dia escutando mais do que falando.

8 Pense em um membro da família que você realmente nunca teve tempo de escutar, como uma irmã caçula, um irmão mais velho ou seu avô. Dê esse tempo à pessoa.

**Peça Desculpas**

9 Antes de ir dormir, essa noite, escreva um bilhete simples, com um pedido de desculpas, para alguém que você tenha ofendido.

**Estabeleça Expectativas**

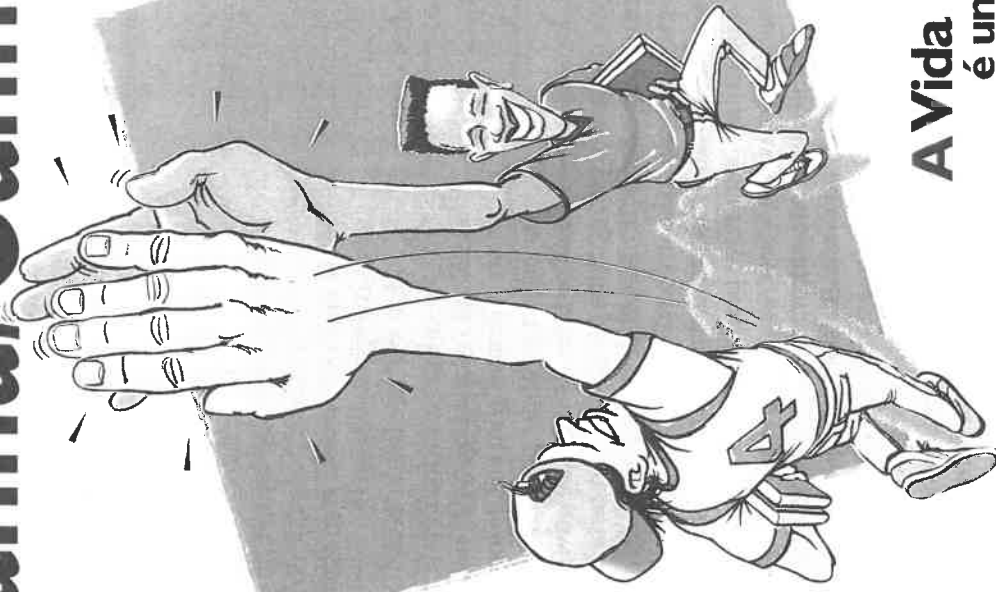
10 Pense em uma situação em que você e esta outra pessoa tenham expectativas diferentes. Elabore um plano que os leve a seguir as regras do mesmo jogo.

A expectativa da pessoa: \_\_\_\_\_

Minha expectativa: \_\_\_\_\_

## HÁBITO

# Pense Ganha/Ganha



**A Vida  
é uma  
Boca-Livre!**



## Para que vivemos, senão para tornar a vida menos difícil uns para os outros?

GEORGE ELIOT, ESCRITOR

Eu frequentei um difícil curso de administração que utilizava a infame política da graduação por "curva forçada". Todas as classes eram formadas por noventa e nove alunos e, em cada uma delas, 10 por cento, ou seja, nove pessoas, recebiam o que era chamado de "categoria III". Na verdade, categoria III era apenas uma maneira amena de dizer: "Você 'bombou'!". Em outras palavras, não importava quão bem ou quão mal o grupo se saísse como um todo, porque nove pessoas sempre "bombavam". E se você "bombasse" em muitas matérias, era expulso da escola. A pressão era terrível!

O problema era que todo mundo na classe era muito inteligente. (Minha admissão no curso deve ter sido algum engano...) Por isso a competição se tornou muito intensa, o que me influenciou (note que eu não disse me fez) a agir de maneira engraçada, e também meus colegas de classe.

Em vez de almejar boas notas, como eu fazia no colégio e na faculdade, eu me flagrei almejando não ser uma das nove pessoas que iriam "bombar". Em vez de jogar para ganhar, eu estava jogando para não perder. Isto me lembra uma história que ouvi certa vez, sobre dois amigos que foram perseguidos por um urso. A certa altura, um deles virou para o outro e disse: "Ei, acabei de me dar conta de que não preciso fugir do urso; basta ultrapassar você!".

Certo dia, enquanto eu estava na classe, não resisti ao impulso de olhar em volta e de tentar contar nove pessoas mais burras do que eu. Quando alguém fez um comentário idiota, eu me vi pensando: "Ótimo, este já vai 'dançar'. Agora só faltam oito na contagem". Às vezes, eu me flagrava não querendo compartilhar minhas melhores idéias com os outros, nos grupos de estudo, por receio de que alguém as roubasse e acabasse tirando boas notas no meu lugar. Mas todos aqueles sentimentos estavam me corrompendo por dentro e fazendo com que eu me sentisse muito medíocre. O problema era que eu estava pensando em Ganha/Perde. E este tipo de pensamento sempre preenche seu coração com sentimentos negativos. Por sorte, existe um método mais eficiente, e ele se chama *Pense Ganha/Ganha*. Este é o Hábito 4.

Pensar Ganha/Ganha é uma atitude perante a vida, uma postura

mental que diz "Eu posso ganhar", e que realmente faz você ganhar. Não diz respeito a mim ou a você, mas a nós dois. Pense Ganha/Ganha é a base para nos darmos bem com outras pessoas. Começa com a crença de que somos todos iguais, de que ninguém é inferior ou superior aos outros e, de fato, ninguém precisa ser.

Mas você pode estar dizendo: "Caia na real, Sean! As coisas não são bem assim. O mundo lá fora é uma selva competitiva. Ninguém consegue ganhar sempre".

Pois eu discordo. A vida não é tão cruel assim. Não é uma eterna competição, ou o desejo de estar sempre à frente dos outros, ou de marcar 95 por cento dos pontos. Pode até ser assim nos negócios, nos esportes e na escola, mas estas são apenas instituições que nós criamos. Claro que não é assim nos relacionamentos. E estes, como nós aprendemos no capítulo anterior, constituem aquilo de que a vida é feita. Pense na tolice que seria dizer: "Quem está ganhando no relacionamento, você ou seu amigo?".

Sendo assim, vamos explorar mais esta idéia batizada de *Pense Ganha/Ganha*. Por experiência própria, a melhor maneira de começar é vendo o que não é Ganha/Ganha. Ganha/Ganha não é Ganha/Perde, Perde/Ganha nem Perde/Perde. Estas são as atitudes mais comuns, mas também as mais derrotistas perante a vida. Suba a bordo, aperte o cinto e vamos dar uma olhada em cada uma delas!

### ● GANHA/PERDE - O POSTE TOTEM

— Mãe, vai haver um grande jogo esta noite e eu preciso do carro emprestado.

— Sinto muito, John, mas vou precisar fazer compras hoje à noite. Terá de pegar carona com seus amigos.

— Mas, mãe, meus amigos vivem tendo de me dar carona! Isto é embaraçoso!

— Ouça, faz uma semana que você está reclamando que não há comida em casa, e só poderei fazer compras esta noite. Sinto muito.

— Não, você não sente. Se sentisse, me emprestaria o carro. Isto é muito injusto! Você não se importa comigo.

— Está bem, está bem. Pode pegar o carro. Mas não venha reclamar quando não houver o que comer amanhã.

John ganhou e a mãe dele perdeu. Isto se chama Ganha/Perde. Mas será que John realmente ganhou? Talvez ele tenha ganhado desta vez, mas como a mãe dele se sentiu? E o que ela vai fazer da próxima vez que tiver uma chance de repêndê-lo? É por isso que, a longo prazo, nunca vale a pena pensar Ganha/Perde.

O orgulho não brota do prazer de se ter algo, mas de se ter mais do que o próximo.

C. S. LEWIS  
ESCRITOR



EI, TOM, ACABEI DE ME DAR CONTA DE QUE NÃO PRECISO RUJAR DO URSO; BASTA ULTRAPASSAR VOCÊ!



Ganha/Perde é uma atitude em relação à vida que diz que a torta do sucesso é grande e que, se o outro pegar um pedaço grande, sobrá menos para mim. Por isso, faço questão de pegar meu pedaço primeiro ou pego um maior do que o seu. Ganha/Perde é competitivo. Chamo isso de "síndrome do poste totem". "Não importa quão bom eu seja, desde que eu esteja acima de você no poste totem." Os relacionamentos, as amizades e a lealdade ficam todos em segundo plano diante da idéia de ganhar o jogo, de ser o melhor e de fazer as coisas do seu jeito.

Ganha/Perde é uma atitude repleta de orgulho. Nas palavras de C. S. Lewis: "O orgulho não brota do prazer de se ter algo, mas de se ter mais do que o próximo. (...) É a comparação que o deixa orgulhoso, o prazer de estar acima dos outros".

Não se sintam mal por pensar em Ganha/Perde de vez em quando. Afinal, fomos treinados para fazê-lo desde a mais tenra idade, principalmente pessoas como eu, nascidas nos Estados Unidos. Os países asiáticos, por exemplo, tendem a ter atitudes muito mais cooperativas.

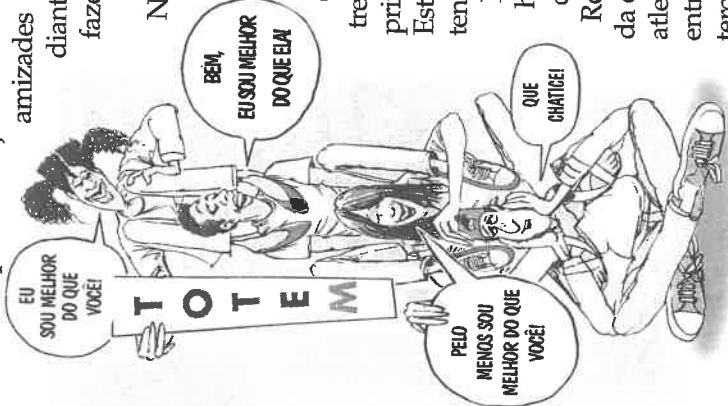
Para ilustrar meu ponto de vista, vamos ver a história da formação de um garoto comum, chamado Rodney. A primeira experiência de Rodney com a competição começa no terceiro ano da escola, quando ele participa de uma gincana de atletismo e logo descobre que as medalhas só são entregues aos que ficam em primeiro, segundo e terceiro lugares. Rodney não ganha nenhuma das

provas, mas se satisfaz por haver recebido uma medalha de participação. Pelo menos até seu melhor amigo lhe disser: "Essas medalhas não têm importância porque todos aqui ganharam uma".

Quando Rodney vai para o ginásio, seus pais não podem pagar o preço do jeans e dos últimos sapatos da moda, por isso Rodney tem de usar um estilo de roupa mais simples. Porém, ele não consegue deixar de notar o que seus amigos mais ricos usam e se sente meio deslocado entre eles.

No colégio, Rodney aprende a tocar violino e entra para a banda de música da escola. Mas, para seu espanto, descobre que em uma orquestra só há lugar para um primeiro-violinista. Rodney fica desapontado por ter de ocupar o segundo lugar, mas se sente muito bem pelo fato de não ser o terceiro.

Em casa, Rodney sempre foi o filho preferido da mãe durante anos. Mas agora seu irmão caçula, vencedor de várias medalhas na gincana de atletismo da escola, está se tornando o preferido de sua mãe. Rodney



começa a estudar com empenho porque acha que, se tirar notas melhores do que seu irmão, voltará a ser o filho preferido da mãe.

Ao terminar o colégio, Rodney finalmente está pronto para entrar na faculdade. Presta o vestibular e consegue entrar no curso de química, mesmo sem conseguir uma pontuação lá muito brilhante. Sua classe tem trinta alunos e, logo no primeiro dia de aula, Rodney descobre que apenas os dez alunos com médias finais mais altas ganharão, no final do curso, um estágio com possível efetivação em uma empresa conceituada.

Rodney começa a "se matar" de estudar, tentando conseguir boas médias. Depois de obter algumas notas baixas, ainda consegue "passar raspando", como décimo colocado da classe.

E a história continua...

Depois de havermos sido criados neste tipo de mundo, por que deveríamos nos admirar por Rodney e a maioria de nós ver a vida como uma eterna competição e encarar a vitória como o maior dos objetivos? Devemos nos admirar ao nos flagramos olhando a nossa volta para ver como subiremos no poste totem? Mas, felizmente, você e eu não somos vítimas deste tipo de situação. Temos força de vontade para ser proativos e para superar todo este condicionamento de Ganha/Perde.

A atitude Ganha/Perde usa muitas máscaras. Aqui estão algumas delas:

- Usar outras pessoas, emocional ou fisicamente, para seus próprios propósitos egoístas.
- Tentar vencer à custa dos outros.
- Espalhar boatos sobre outra pessoa (como se colocar alguém para baixo fosse fazer você subir).
- Sempre insistir em fazer as coisas do seu jeito, sem se importar com os sentimentos dos outros.
- Ficar com inveja quando algo bom acontece a alguém próximo de você.

Ganha/Perde é quase sempre um tiro que sai pela culatra. Você pode até terminar no topo do poste totem, mas ficará lá sozinho, sem amigos. Como disse a atriz Lily Tomlin: "O problema em uma corrida de ratos é que, mesmo vencendo, você continua sendo um rato".

## PERDE/GANHA – O CAPACHO

Um adolescente escreveu:

"Sou um pacificador por natureza. Prefiro levar a culpa por alguma coisa a entrar em uma discussão. Mas, de vez em quando, eu me pego achando que sou bobo..."

Você se identificou com a descrição acima? Se a resposta for "sim", você caiu na armadilha do Perde/Ganha. Ela é uma atitude que parece nobre na superfície, mas que acaba sendo tão perigosa quanto Ganha/Perde. É a "síndrome do capacho". O Perde/Ganha diz: "Faça o que quiser comigo.

Limpe seus pés em mim. Todo mundo faz isso mesmo..."

Perde/Ganha é fraquejar. É fácil se deixar pisar. É fácil ganhar o rótulo de "bonzinho" ou de "boazinha". É fácil desistir em prol de receber o título de pacificador. É fácil deixar que seus pais façam as coisas do jeito deles, em vez de tentar compartilhar seus sentimentos com eles.

Com uma atitude Perde/Ganha, você acabará gerando baixas expectativas e comprometendo seus padrões cada vez mais. Ceder à pressão do grupo é Perde/Ganha. Talvez você nem queira abandonar a escola, mas a turma quer que você faça isso. Então você desiste. O que aconteceu neste caso? Bem, você perdeu e eles ganharam. Isto se chama Perde/Ganha.

Uma garota chamada Jenny certa vez me falou sobre suas aventuras no país do Perde/Ganha, durante a oitava série, antes de ela finalmente se libertar:

*Meus problemas com minha mãe começaram no dia em que ela disse com sarcasmo: "Puxa, você está muito malcriada hoje!". Entendi o comentário tão literalmente naquele momento que decidi "fechar a cara" e nunca mais falar com ela. Comecei a simular o respeito e a autoridade que ela queria. Então, todas as vezes que ela dizia algo, mesmo que eu discordasse, eu apenas respondia: "Está bem, como quiser, mamãe". Durante boa parte do tempo, ela nem percebia que algumas coisas me aborreciam porque eu não dizia isso a ela. Quando ela estabelecia regras a respeito das minhas amizades e dos meus horários, eu apenas dizia: "Como quiser". Era mais fácil fazer o que ela me pedia, porque eu achava que minhas opiniões e sugestões não seriam levadas a sério.*

*Mas aquilo me cansou rapidamente. E meu ressentimento começou a aumentar. Certa noite, eu havia acabado de contar sobre uma tarefa que havia tido na escola quando tudo que ela disse foi: "Oh, que interessante", e voltou a limpar o chão.*

*"Você nem mesmo se importa?", eu pensei. Mas não disse nada e me retirei. Ela nem tinha idéia de que eu estava aborrecida. Provavelmente estaria disposta a conversar se eu houvesse dito quanto aquilo fora importante para mim. Mas parecia que eu estava ansiosa para me tornar uma vítima, apenas aceitando o que quer que ela demonstrasse.*

*Por fim, acabei explodindo. "Mãe, isso tem de mudar. Não consigo mais lidar com você. Você me diz tudo que quer que eu faça e eu faço apenas porque é mais fácil do que discutir. Estou cansada disso!". Então me abri e contei a ela sobre todos os sentimentos que eu andara reprimando dentro de mim. Aquilo tudo foi uma grande surpresa para ela.*

*Depois do meu desabafo, foi um pouco difícil por um momento. Mas sentimos como se estivéssemos recomeçando nosso relacionamento. Mas tudo está melhorando com o passar do tempo. Agora nós conversamos com mais frequência e eu sempre compartilho meus sentimentos com ela.*

Se você adotar o Perde/Ganha como sua atitude básica perante a vida, as pessoas limparão os pés sujos em você. E isto é uma grande "roubada". Você também estará escondendo seus verdadeiros sentimentos, e isto não é saudável. Há momentos em que perdemos, claro. Perde/Ganha não faz diferença se o assunto não for importante para você, como disputar com sua irmã de que lado vocês colocarão as roupas no guarda-roupa, ou quando sua mãe não gosta do jeito como você segura o garfo, por exemplo. Deixe que os outros vençam nos assuntos sem importância, e estará efetuando um depósito nas suas CBRs. Mas certifique-se de não deixar passar as coisas importantes. Se você estiver preso a um relacionamento abusivo, estará mergulhado no Perde/Ganha. O desrespeito é um ciclo infundável de mágoas e de reconciliações. Nunca melhora. Não há perspectiva de vencer, e você precisa se desfazer dele. Não pense que o desrespeito acontece por sua culpa ou que você merece ser desrespeitado ou desrespeitada. Esta é a maneira como um capacho pensaria. Ninguém merece ser desrespeitado. Nunca. (Por favor, verifique os telefones de denúncia no final do livro.)

## PERDE/PERDE – A ESPIRAL DESCENDENTE

O Perde/Perde diz: "Se eu afundar, vou levá-lo comigo, idiota". Afinal, a miséria adora ter companhia. A guerra é um grande exemplo de Perde/Perde. Pense a respeito. Quem mata mais pessoas vence a guerra, mas não parece que alguém realmente termina vencendo no final. A vitória também é Perde/Perde. Quando você se vinga, pode até pensar que está vencendo, mas está apenas se magoando. Perde/Perde é geralmente o que acontece quando duas pessoas adeptas do Ganha/Perde se encontram. Se você quer ganhar a qualquer custo e a outra pessoa quer o mesmo, ambas terminarão perdendo. Perde/Perde também pode ocorrer quando alguém se torna obsessivo de uma maneira negativa com relação a outra pessoa. Há mais chance de isso acontecer com as pessoas mais próximas de nós. "Pouco importa o que me aconteça, desde que meu irmão se dê mal!" "Se eu não posso ter Jeff, farei de tudo para que minha amiga Sarah também não o tenha!" Se você não tomar cuidado, seu relacionamento com um namorado ou com uma namorada também pode cair na armadilha do Perde/Perde. Aposto que você já viu algo do gênero. Duas pessoas começam a sair juntas e as coisas parecem ótimas no início. Isto é Ganha/Ganha. Mas gradualmente elas vão se tornando "grudadas" demais e co-dependentes emocionalmente. Começam a ficar possessivas e ciumentas. Sentem necessidade de ficar juntas com frequência, de se tocar, de se sentirem seguras, como se fossem donas uma da outra. Por fim, esta dependência traz à tona o que há de pior em ambas. Elas começam a brigar, discutem e se voltam uma contra a outra, resultando na espiral descendente do Perde/Perde.



## ● GANHÁ/GANHA – A BOCA-LIVRE

Ganha/Ganha é a crença de que todos podem vencer. É difícil e gratificante ao mesmo tempo. Eu não piso em você, nem me transformo em seu capacho. Você se importa com as outras pessoas e quer que elas tenham sucesso. Mas você também se importa consigo mesmo e quer ter sucesso. Ganha/Ganha é uma atitude farta. É a crença de que há sucesso suficientemente disponível a seu redor. Não diz respeito apenas a você ou a mim, mas a nós. Não é uma questão de quem fica com o maior pedaço da torta. Há comida mais do que suficiente para todos. É uma boca-livre!

Uma amiga minha, chamada Dawn Meeves, contou como ela descobriu o poder do pense Ganha/Ganha:

*Quando eu estava no segundo ano do colégio, jogava no time de basquete. Eu era muito habilidosa para minha idade e alta o suficiente para começar como iniciante no time oficial do colégio, embora fosse aluna do segundo ano. Pam, uma das minhas colegas de classe, também foi indicada para o time oficial.*



*Eu tinha um arremesso preciso, e conseguia fazer cesta com frequência a três metros de distância. Comecei a fazer de quatro a cinco arremessos daqueles por jogo e comecei a receber reconhecimento por isso. Logo ficou evidente que Pam não gostou nem um pouco da atenção que eu estava recebendo. Foi então que ela decidiu, não sei se conscientemente ou não, manter a bola afastada de mim. Não importava quão preparada eu estivesse para receber o passe porque Pam simplesmente parou de passá-la para mim.*

*Certa noite, depois de um jogo terrível, durante o qual Pam mantivera a bola longe de mim durante a maior parte do tempo, fiquei furiosa. Passei várias horas conversando com meu pai, explicando tudo o que havia acontecido e expressando minha raiva com relação a Pam, minha amiga que se tornara inimiga. Depois da longa conversa, meu pai disse que a melhor solução em que ele conseguiu pensar seria eu passar a bola para Pam todas as vezes em que a recebesse. Todas as vezes. Achei aquela a sugestão mais ridícula que ele já havia me dado. Mas meu pai insistiu que funcionaria e deixou-me à mesa da cozinha, para que eu pensasse no assunto. Só que eu não pensei. Sabia que aquilo não iria funcionar e deixei o assunto de lado, considerando-o apenas um conselho bobo de pai.*

*O jogo seguinte chegou rápido, e eu estava determinada a derrotar Pam com sua própria tática. Planejei, arquitetei e elaborei um plano mirabolante para arruinar o jogo de Pam. Mas assim que peguei a bola, ouvi a voz de papai acima da gritaria da multidão. Ele tinha uma voz potente e, embora eu conseguisse eliminar todos os ruídos a minha volta enquanto jogava basquete, não pude deixar de ouvir aquela voz poderosa. Quando peguei a bola, ele gritou: "Passe para ela!" Eu hesitei um instante, então fiz o que achava certo. Embora estivesse em uma posição boa para um arremesso, procurei Pam e passei a bola. Ela pareceu chocada por um*

*momento, então virou-se e fez o arremesso, marcando dois pontos. Enquanto eu corria para me posicionar na defesa, experimentei um sentimento que nunca havia experimentado antes: alegria de verdade pelo sucesso de outro ser humano. E, como se não bastasse, notei que aquilo nos deixara à frente no placar. A sensação de estar vencendo foi muito boa. Continuei a passar a bola para ela durante todo o primeiro tempo. Durante o segundo tempo, fiz a mesma coisa, arremessando apenas quando se tratava de uma jogada ensaiada ou quando eu tinha um grande espaço para o arremesso.*

*Nós vencemos aquele jogo e, nos outros que se seguiram, Pam começou a me passar a bola tanto quanto eu a passava para ela. Nosso trabalho em equipe foi ficando cada vez melhor, assim como nossa amizade. Ganhamos a maioria dos jogos naquele ano e nos tornamos uma dupla lendária na cidade. O jornal local publicou até uma matéria sobre nossa habilidade nos passes e sobre a sensibilidade com que sentíamos a presença uma da outra na quadra, durante os jogos. Mas, acima de tudo, marquei mais pontos do que jamais marcara antes.*



Como você pode ver, Ganha/Ganha sempre origina novidades. É uma inesgotável boca-livre. E, como Dawn descobriu, desejar o sucesso de outra pessoa nos preenche com bons sentimentos. Ao passar a bola, Dawn não marcou menos pontos, mas, pelo contrário, passou a marcar até mais. Na verdade, as duas marcaram mais pontos e venceram mais jogos do que teriam conseguido mantendo a posse da bola de uma maneira egoísta.

Provavelmente, você pensa mais Ganha/Ganha do que imagina. Aqui vão alguns exemplos da atitude Ganha/Ganha:

- Recentemente, você conseguiu ser promovido no trabalho. Você compartilha os elogios e o reconhecimento com todos aqueles que o ajudaram a chegar lá.
- Você acabou de ser eleito para um cargo importante na escola e se convence a não desenvolver nenhum "complexo de superioridade". Continua tratando todos da mesma maneira, inclusive aqueles que não se mostram muito amigáveis e que são impopulares na escola.
- Seu melhor amigo ou sua melhor amiga acabou de entrar na faculdade onde você gostaria de ter entrado e não conseguiu. Embora se sinta péssimo com sua própria situação, você se sente realmente feliz por aquela pessoa.
- Você quer jantar fora. Seu amigo ou sua amiga quer assistir a um filme de vídeo. Você aceita alugar uma fita e escolhe alguma coisa para comer em casa mesmo.

**Como Pensar Ganha/Ganha** Então como fazê-lo? Como você pode conseguir se sentir feliz por seu amigo ou por sua amiga, sendo que ele ou ela acabou de entrar na faculdade onde você não conseguiu entrar? Como conseguir evitar o sentimento de inferioridade em relação à sua vizinha, que anda sempre com aquelas roupas maravilhosas? Como encontrar soluções para os problemas, de modo que os dois lados saiam ganhando?

Darei duas dicas: Primeiro de tudo, conquiste a vitória interior e evite os "tumores gêmeos".

### PRIMEIRO CONQUISTE A VITÓRIA INTERIOR

Tudo começa com você. Se você é extremamente inseguro e não pagou o preço para conquistar a vitória interior, será difícil pensar Ganha/Ganha. Você se sentirá ameaçado pelas outras pessoas. Será difícil sentir-se feliz com o sucesso delas e compartilhar elogios ou reconhecimento. Pessoas inseguras sentem inveja muito facilmente. Esta conversa entre Doug e a namorada é típica de uma pessoa insegura:

— Amy, quem era aquele cara com quem você estava conversando? — Doug pergunta.

— Nós crescemos juntos e somos amigos — responde Amy.

— Não quero vê-la conversando com aquele cara — Doug declara.

— Doug, ele é apenas um amigo que eu conheço há muito tempo. Estudamos juntos no primário.

— Não me importa há quanto tempo você o conhece. Você foi amigável demais para o meu gosto.

— Não fiz nada demais, Doug. Ele está tendo alguns problemas e está precisando de um ombro amigo, só isso.

— Afinal, estamos namorando ou não?

— Está bem, Doug. Se é isso que você quer, não falarei mais com ele.

Você percebe quanto seria difícil para Doug ser generoso nesta situação, sendo tão inseguro e emocionalmente dependente da namorada? Doug precisa começar por ele mesmo. Quando ele fizer depósitos em sua CBP (Conta Bancária Pessoal), assumir a responsabilidade pela própria vida, e colocar isto em prática, sua segurança e sua autoconfiança irão aumentar e ele começará a desfrutar a companhia de outras pessoas, em vez de sentir-se ameaçado por elas. A segurança pessoal é a base principal para se pensar Ganha/Ganha.

### EVITE OS "TUMORES GÊMEOS"

Há dois hábitos que, como tumores, podem corroer você aos poucos, de dentro para fora. Eles são gêmeos e seus nomes são "competição" e "comparação". É praticamente impossível pensar Ganha/Ganha com eles por perto.

### Competição

A competição pode ser extremamente saudável. Ela o leva a se aprimorar, a conseguir resultados satisfatórios e a buscar outros mais. Sem ela, nunca saberíamos quão longe somos capazes de chegar. No mundo dos negócios, ela faz a economia prosperar. A glória dos Jogos Olímpicos se baseia em excelência e em competição.

Mas há um outro lado da competição que não é tão positivo. No filme *Guerra nas Estrelas*, Luke Skywalker aprende sobre um escudo de energia positiva chamada de "a força", e que dá vida a todas as coisas. A certa altura do filme, Luke enfrenta Darth Vader e aprende sobre "o lado negro" da força. Como o próprio Darth Vader afirma: "Você não conhece o poder do lado negro". O mesmo acontece com a competição. Nela, existe um lado iluminado e um lado negro, e ambos são poderosos. A diferença entre eles é a seguinte: A competição é saudável quando você compete contra si mesmo, ou quando ela o desafia a buscar algo além e a se tornar uma pessoa melhor. Mas ela se torna negativa quando você prende seus valores pessoais à idéia de vencer ou quando a utiliza como um meio de se colocar acima dos outros.



Enquanto eu lia um livro chamado *The Inner Game of Tennis* (O Jogo Interno do Tênis), de Tim Galwey, encontrei estas palavras, que ilustram perfeitamente o que estou querendo dizer:

*Quando a competição é usada como um meio de se criar uma auto-imagem relativa aos outros, faz aflorar o pior de uma pessoa; então os medos e as frustrações comuns adquirem dimensões exageradas. É como se algumas pessoas acreditassem que apenas sendo as melhores, que apenas sendo vencedoras, conseguirão obter o amor e o respeito que elas buscam. Crianças que foram ensinadas a se valorizar dessa maneira geralmente se tornam adultos com uma compulsão pelo sucesso que anuvia todo o resto.*

Um famoso treinador de atletismo da faculdade disse certa vez que as duas piores características que um atleta pode ter são o medo de falhar e o desejo excessivo de ganhar ou uma atitude de "ganhar a qualquer custo".

Nunca me esquecerei de uma discussão que tive com meu irmão caçula, depois que o time dele derrotou o meu em um jogo de voleibol de praia.

— Não acredito que vocês tenham nos derrotado — eu disse.

— O que há de tão inacreditável nisso? — perguntou ele. — Você se considera melhor atleta do que eu, não é?

— Eu sei que sou. A evidência disso é que fui muito mais longe do que você nos esportes.

— Mas está usando sua própria definição limitada do que é um atleta. Francamente, acho que sou melhor atleta do que você porque consigo pular mais alto e correr mais rápido.



— Que besteira! Claro que você não é mais rápido do que eu. Além do mais, o que pular e correr têm a ver com isso? Posso me dar melhor do que você em qualquer esporte.

— É mesmo?

— Claro que sim!

Depois que nos acalmamos, nós nos sentimos verdadeiros idiotas. Fomos seduzidos pelo "lado negro". E este nunca o deixa com uma boa sensação posteriormente.

Vamos usar a competição como um marco para nos prevenir. Vamos parar de competir com relação a namorados, namoradas, *status*, amigos, popularidade, posições, atenção e coisas do gênero, e começar a aproveitar a vida.

### Comparação

A comparação é a irmã gêmea da competição. E é tão maligna quanto esta. Comparar-se aos outros não lhe trará nada de positivo. Por quê? Porque estamos todos em fases diferentes de desenvolvimento. Social, mental e fisicamente. Já que cada um dos nossos bolos assa em um tempo diferente, não é recomendável ficar abrindo o forno para ver se o nosso bolo está crescendo mais do que o do nosso vizinho; do contrário, ele acabará não crescendo de jeito nenhum. Embora alguns de nós sejam como o álamo, que cresce com abundância assim que é plantado, outros são como o bambu, que não dá início de crescimento durante quatro anos, mas depois cresce vinte e cinco metros no quinto ano.

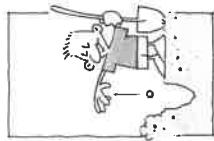
Certa vez, ouvi isto ser descrito da seguinte maneira: a vida é um longo percurso com obstáculos. Cada pessoa tem seu próprio percurso, separado do percurso dos outros por muros altos. Seu percurso apresenta obstáculos planejados especificamente para o seu crescimento pessoal. Assim sendo, de que vale subir no muro para ver como seu vizinho está se saindo, ou para comparar os obstáculos dele aos seus?

Estruturar sua vida baseando-se em como está sendo seu desempenho em relação ao desempenho dos outros não é uma atitude construtiva. Se eu obtenho segurança no fato de minha média geral ser maior do que a sua ou de os meus amigos serem mais populares do que os seus, o que acontece quando alguém aparece com uma média geral mais alta ou com amigos mais populares? Viver nos comparando aos outros nos faz sentir como uma onda, levada para a frente e para trás ao sabor do vento. Subimos e descemos, sentindo-nos inferiores em um momento e superiores em outro, confiantes em um momento e intimidados no outro. A única comparação positiva que pode ser feita neste caso é comparar a si mesmo em relação a seu próprio potencial.

Adoro a maneira como o escritor Paul H. Dunn descreveu isto em uma palestra intitulada: Sentindo-se Inferior.



### O BAMBU



ANO 1

ANO 2

ANO 3

ANO 4

ANO 5

Notei que nós nos deparamos diariamente com momentos que roubam nossa auto-estima. Eles são inevitáveis. Abra uma revista qualquer e verá pessoas que parecem mais saudáveis, mais esbeltas ou mais bem vestidas do que você. Olhe a sua volta. Sempre há alguém que parece mais inteligente, outros mais seguros e, outros ainda, mais talentosos do que você. De fato, a cada dia somos lembrados de que não temos certos talentos, de que cometemos erros e de que não nos damos bem em tudo. Em meio a esse contexto, é fácil acreditar que não nos encaixamos direito no grande esquema das coisas, e que somos inferiores de alguma maneira.

Se você baseia sua auto-estima e seus valores pessoais em algo fora do que vai em seu coração, em sua mente e em sua alma, você se encontra em um terreno muito arenoso. E daí que você e eu não tenhamos um porte físico perfeito? E daí que você e eu não sejamos as pessoas mais ricas, inteligentes e espirituosas do mundo? E daí?

Certa vez, entrevistei uma garota chamada Anne, que ficou presa na teia das comparações durante vários anos, antes de conseguir escapar. Ela tem um recado para aqueles que ainda se encontram presos nela:

*Meu problema começou durante meu primeiro ano do colégio, quando entrei na Clayton Valley High School. A maioria do pessoal do colégio era abastada e, para eles, a maneira de se vestir era o mais importante. A grande questão sempre era: Quem está usando o que hoje? Havia até algumas regras não verbalizadas sobre vestuário, tais como nunca vestir a mesma roupa duas vezes e nunca usar um traje igual ao de outra pessoa. Usar marcas famosas e jeans caros era uma questão de dever. Você tinha de ter todas as cores e todos os estilos.*

*Durante o primeiro ano, namorei um rapaz do terceiro ano, com o qual meus pais não simpatizavam muito. Nosso relacionamento foi bom a princípio, mas, depois de algum tempo, ele começou a me fazer sentir inferior em relação aos outros. Dizia coisas do tipo: "Por que você não é como ela?", "Por que engordou tanto?", "Se você mudasse só um pouquinho, ficaria perfeita".*

*E eu comecei a acreditar nele. Comecei a olhar para as outras garotas e a analisar todos os motivos pelos quais eu não era tão boa quanto elas. Embora eu tivesse um guarda-roupa abarrotado, lembro-me de que tinha ataques de ansiedade porque não conseguia decidir o que vestir.*

*Comecei até a furtrar porque queria ter as melhores roupas da última moda. Depois de algum tempo, quem eu era passou a ser determinado a partir de com*



quem eu estava, de como estava minha aparência e do tipo de roupa com a qual eu estava vestida. Nunca me sentia bem o suficiente.

Para lidar com isso, comecei a me empanurrar de comida e depois vomitar. Comer me servia de consolo e vomitar me dava uma estranha impressão de controle. Embora eu não fosse gorda, morria de medo de engordar. E isso logo se tornou uma parte importante da minha vida. Comecei a vomitar de trinta a quarenta vezes por dia. Vomitava nos banheiros da escola, nos banheiros públicos e onde mais eu pudesse fazê-lo. Aquela era o meu segredo. Não podia contar para meus pais porque não queria deixá-los preocupados.

Certa vez, lembro-me de haver sido convidada pelo grupinho mais agitado da escola para ir a um jogo de futebol. Eles tinham dezesseis anos, e eram um ano mais velhos do que eu. Fiquei tão empolgada! Minha mãe e eu passamos um tempão tentando escolher um visual perfeito para mim. Esperei à janela durante horas, mas eles não apareceram para me apanhar. Sentindo-me arrasada, pensei: "Não vieram me apanhar porque minha companhia não é legal ou então porque meu visual não é o correto".

Por fim, aquilo tudo chegou a um extremo. Enquanto eu estava no palco, encenando uma peça de teatro na escola, de repente me senti zozza e desmaiei. Quando recuperei a consciência, no camarim, minha mãe estava a meu lado. "Preciso de ajuda", sussurrei.

Admitir que eu tinha um problema foi o primeiro passo para minha recuperação, que demorou vários anos. Agora, quando olho para o passado, é difícil de acreditar que eu tenha me deixado levar por aquele estado mental. Eu tinha tudo de que precisava para ser feliz e, ainda assim, sentia-me péssima. Era uma garota bonita, talentosa e elegante que ficou presa em um mundo de comparações, sendo levada a nunca sentir-se suficientemente bem. Por isso, agora quero gritar para todo mundo: "Nunca faça isso consigo mesmo! Não vale a pena!".

A chave para minha recuperação foi eu haver encontrado alguns amigos especiais, que fizeram com que eu me sentisse importante pelo que eu era, e não pelo que eu vestia. Eles me diziam: "Você não precisa disso. É melhor do que tudo isso". Comecei a mudar por mim mesma, e não porque alguém disse que eu tinha de mudar para ser digna de receber amor.

A pérola da sabedoria nesta história é a seguinte: Pare agora mesmo! Quebre o hábito! Comparar-se aos outros pode se tornar um vício tão perigoso quanto o das drogas e o do álcool. Você não precisa se parecer com uma modelo, nem se vestir como uma, para ser legal. Você sabe o que realmente importa. Não entre nesse jogo nem se preocupe tanto em ser popular na adolescência, porque a maior parte da vida vem depois disso. (Por favor, confira o telefone de auxílio para esse tipo de problema no final do livro.)

## OS FRUTOS DO ESPÍRITO GANHA/GANHA

Eu já aprendi a nunca subestimar o que pode acontecer quando alguém pensa Ganha/Ganha. Esta foi a experiência de Andy.

A princípio, eu não via vantagem em Ganha/Ganha. Mas comecei a aplicar o conceito nos meus trabalhos escolares e tive de dar o braço a torcer: funciona. Já faz dois anos que eu continuo usando esse método e o poder deste hábito é realmente incrível. De fato, eu gostaria de tê-lo aprendido antes. Ele me ajudou a exercitar minha habilidade de liderança e a encarar o trabalho com uma atitude de "Vamos tornar isso mais divertido! Vamos transformá-lo em uma vitória para mim e para meu empregado!". Agora, eu me reúno mensalmente com minha gerente e aponto todos os pequenos detalhes que não estão sendo feitos na empresa, e que eu estou disposta a fazer.

Da última vez em que nos reunimos, ela me disse: "Sempre me perguntei como conseguiríamos dar conta de todos esses pequenos detalhes. Mas estou impressionada com a maneira como você enxerga as oportunidades e como está disposta a colocá-las em prática". Então me deu um aumento.

Este negócio de Ganha/Ganha é contagiioso, pode acreditar. Se você é generoso, gosta de ver os outros terem sucesso e está disposto a compartilhar reconhecimento, atrairá amigos feito um ímã. Pense nisso. Você não gosta de pessoas que se interessam pelo seu sucesso e que querem vê-lo vencer? Isto faz você sentir vontade de ajudá-las em troca, não faz?

O espírito Ganha/Ganha pode ser aplicado a praticamente qualquer tipo de situação, desde resolver conflitos mais sérios com seus pais, por exemplo, até decidir quem vai levar o cachorro para passear, como Jon nos conta abaixo:

*Minha irmã e eu sempre discutimos sobre quem levaria os cães para passear e quem lavaria os pratos. Claro que ambos sempre preferiam passear com os cães em vez de lavar os pratos. Mas cada um tinha de cumprir uma tarefa. Então decidimos que eu lavaria os pratos, ela os enxugaria, e depois ambos sairíamos para passear com os cães. Fico feliz que isso tenha dado certo porque agora fazemos o que é preciso ser feito, mas também nos divertimos trabalhando juntos.*

Às vezes, por mais que você tente, não consegue encontrar uma solução do tipo Ganha/Ganha. A outra parte pode estar tão decidida a Ganha/Perde que você nem sente vontade de tentar argumentar. Isto acontece. Nestas situações, não faça feio (Ganha/Perde), nem deixe que o façam de capacho (Perde/Ganha). Em vez disso, tente direto Ganha/Ganha ou Nada Feito. Em outras palavras, se você não conseguir encontrar uma solução que sirva para ambos, decida não jogar. Nada Feito. Por exemplo, se você e seu amigo ou sua amiga não conseguem decidir o que fazer uma noite, deixem isso de lado e saiam juntos outra noite, em vez de fazerem algo de que possam se arrepender depois. Ou se você e seu namorado, ou sua namorada, não conseguem ter um relacionamento Ganha/Ganha, talvez seja melhor tentar alcançar isto ou Nada Feito e encerrar a separação. Pode ser tentador se deixar levar por Ganha/Perde, Perde/Ganha ou, pior, Perde/Perde.

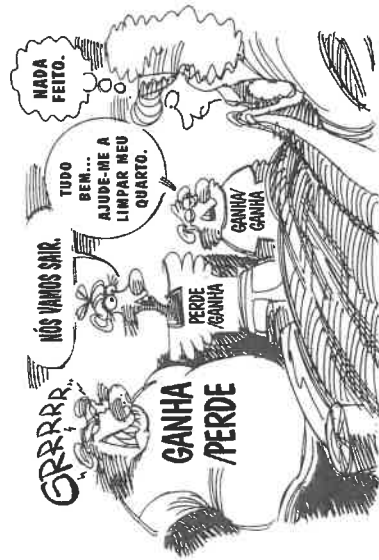
Um adolescente de quinze anos, chamado Bryan, que aprendeu a lição Ganha/Ganha com o pai, contou-nos esta interessante história:

No ano passado, eu e meu amigo Steve queríamos ganhar algum dinheiro durante as férias de verão. Por isso começamos a trabalhar lavando janelas e aparando gramados. Pensamos que Verde e Limpo seria um nome legal para o nosso negócio.

Os pais de Steve tinham um amigo que estava precisando de alguém para lavar as janelas da casa dele e, em pouco tempo, a notícia do nosso trabalho se espalhou e conseguimos alguns serviços.

Usamos um programa no computador do meu pai para fazer uma espécie de contrato que nós chamamos de "Acordo Ganha/Ganha". Desde então, quando chegamos em uma casa, examinamos o local, tiramos as medidas das janelas e fazemos uma estimativa do trabalho. Deixamos bem claro que os clientes terão as janelas limpas por um preço fixo. No contrato, há uma linha para eles assinarem concordando. Se não trabalharmos direito, sabemos que não seremos contratados novamente. Quando terminamos, mostramos o resultado aos clientes. Queremos que eles saibam que somos responsáveis. Isso gera uma relação de confiança com as pessoas.

Já temos até um pequeno fundo da Verde e Limpo. Assim que começamos a ganhar dinheiro, repartimos o pagamento e separamos um pouco para comprar um equipamento próprio para lavagem de janelas. Se nossos clientes ficarem satisfeitos e tiverem suas janelas bem limpas, sairão vencedores. Nós também sairemos porque, aos quinze anos de idade, esta é uma boa maneira de ganhar um dinheiro extra.



### Preste Atenção em Como Você se Sente

Desenvolver uma atitude Ganha/Ganha não é fácil. Mas você pode conseguir. Se está pensando Ganha/Ganha durante apenas 10 por cento do tempo, atualmente, comece a pensar 20 por cento do tempo, depois 30 por cento e assim por diante. Eventualmente, isto acabará se tornando um hábito mental, e você não terá nem de pensar a respeito. Isto se tornará parte de quem você é.

Talvez o benefício mais surpreendente de pensar Ganha/Ganha seja o bem-estar que isto gera. Uma das minhas histórias preferidas, que ilustra o poder de pensar Ganha/Ganha, é a história verídica de Jacques Lusseyran, contada em sua autobiografia *And There Was Light* (E Fez-se a

Luz). Os editores da revista *Parabola*, que escreveram o prefácio do livro, resumem a história de Lusseyran da seguinte maneira:

"Nascido em Paris, em 1924, [Jacques] tinha quinze anos na época da ocupação alemã. Aos dezesseis, ele havia formado e se tornado líder de um movimento clandestino de resistência. De um início com apenas cinquenta e dois rapazes, dentro de um ano o número de participantes já havia crescido para seiscentos. Somente isso já seria suficientemente notável, não fosse o fato de, com a idade de oito anos, Jacques haver ficado completamente cego".

Apesar de totalmente cego, Jacques era capaz de ver, só que de uma maneira diferente. Como ele mesmo declarou: "Eu via a luz e continuei a vê-la mesmo estando cego. (...) Eu podia sentir a luz surgindo, espalhando-se e incidindo sobre os objetos, dando-lhes forma, para então deixá-los. (...) Eu vivia em um fluxo de luz". Ele chamava esse fluxo de luz de "meu segredo".

Contudo, havia momentos em que a luz de Jacques o deixava e ele ficava desorientado. E isto acontecia sempre que ele pensava Ganha/Perde. Segundo ele:

"Quando eu estava brincando com meus colegas, se de repente ficava ansioso para ganhar, para ser o primeiro a qualquer custo, subitamente não conseguia ver mais nada. Eu entrava literalmente na neblina ou na fumaça.

"Eu não suportava mais sentir inveja ou não demonstrar amizade, porque, assim que isso acontecia, uma venda surgia sobre meus olhos e eu me sentia completamente limitado e abandonado. Imediatamente, abria-se um buraco negro que me tragava para dentro dele sem que eu pudesse reagir. Mas quando eu estava feliz e sereno, aproximando-me das pessoas com confiança e querendo o melhor para elas, eu era agraciado com a luz. Por isso aprendi a amar a amizade e a harmonia desde a mais tenra infância".

O verdadeiro teste para você saber se está pensando ou não Ganha/Ganha ou em algumas das outras alternativas é como você está se sentindo. Pensar Ganha/Perde e Perde/Ganha anuvia seu raciocínio e o deixará com sentimentos negativos. Você simplesmente não pode deixar que isso aconteça. Por outro lado, como Jacques descobriu, pensar Ganha/Ganha encherá seu coração de felicidade e sua mente de pensamentos serenos. Vai lhe dar confiança. Enchê-lo de luz.



### PRÓXIMAS ATRAÇÕES

No próximo capítulo, contarei o segredo de como provocar seus pais de uma maneira positiva. Portanto, não desista agora!

1 Defina um setor de sua vida com o qual você lida com comparações. Talvez com roupas, aparência física, amigos ou talentos.

Setor com o qual lido mais com comparações: \_\_\_\_\_

2 Se você pratica algum esporte, mostre espírito esportivo. Cumprimente algum membro do time adversário do jogo ou da competição.

3 Se alguém lhe deve dinheiro, não tenha receio de mencionar o fato de uma maneira amistosa. "Ei, você se esqueceu daquelas dez pratas que eu lhe emprestei na semana passada? Até que seria bom se eu pudesse gastá-las agora." Pense Ganha/Ganha, não Perde/Ganha.



4 Jogue baralho, xadrez ou algum jogo de computador com os outros apenas pelo divertimento, sem se importar em vencer ou em perder.

5 Você terá uma prova importante em breve? Se a resposta for "sim", forme um grupo de estudo e compartilhe suas melhores idéias com seus colegas. Vocês todos vão se sair melhor na prova.



Da próxima vez em que um conhecido seu for bem-sucedido em alguma coisa, sinta-se feliz de verdade pela pessoa, em vez de sentir-se ameaçado.

6 Pense em suas atitudes perante a vida. Elas se baseiam em Ganha/Perde, Perde/Ganha, Perde/Perde ou Ganha/Ganha? Como esta atitude o está afetando?

7 Pense em uma pessoa que, para você, seja um modelo de Ganha/Ganha. O que você admira nessa pessoa?

Pessoa: \_\_\_\_\_

O que eu admiro nela: \_\_\_\_\_

8 Você está tendo um relacionamento Perde/Ganha com alguém do sexo oposto? Se estiver, decida o que deve acontecer para transformá-lo em uma Vitória para você ou decida-se pelo Nada Feito e saia do relacionamento.

# HÁBITO

## Procure Primeiro, Compreender, Depois Ser Compreendido



Você tem  
**Dois Ouvidos**  
E UMA BOCA...  
**Lembre-se disso!**

## Antes de caminhar com sapatos alheios, devo primeiro tirar

Os meus.

ANÔNIMO

Suponhamos que você vá a uma loja, comprar um novo par de sapatos, e o vendedor diga:

— Que tipo de sapatos você está procurando?

— Bem, estou procurando algo...

— Acho que já sei o que está procurando — ele interrompe. — Todo mundo está usando um certo modelo

agora. Confie em mim.

O vendedor sai andando apressadamente e volta algum tempo depois com o par de sapatos mais horrível que você já viu na vida.

— Dê só uma olhada nestas belezinhas! — diz ele.

— Bem, para ser sincero, não gostei...

— Mas todo mundo gosta! Eles são a última moda do momento!

— Estou procurando algo diferente.

— Garanto que você vai adorar estes aqui.

— Mas eu...

— Ouça, vendo sapatos há dez anos e conheço um bom sapato quando vejo um.

Depois desta experiência, você voltaria nessa loja? Definitivamente não. É difícil confiar em pessoas que oferecem soluções antes de entenderem quais são suas necessidades. Mas você sabia que geralmente fazemos isso quando nos comunicamos?

— Ei, Melissa, como vão as coisas? Você parece meio pra baixo hoje. Está com algum problema?

— Você não entenderia, Colleen. Acharia que é besteira.

— Claro que não. Conte o que está acontecendo. Sou toda ouvidos.

— Oh, não sei...

— Ora, vamos. Pode falar.

— Está bem. Hum... Eu e Tyrone já não estamos nos entendendo como antes.

— Eu lhe disse para não se envolver com ele! Eu sabia que isso ia acontecer!

— O problema não é Tyrone.

— Ouça, Melissa, se eu fosse você, trataria de esquecê-lo e partiria para outra.

— Mas, Colleen, não é o que estou sentindo...

— Acredite-me, sei como está se sentindo. Passei pelo mesmo pro-

blema no ano passado. Você não se lembra? Aquilo quase arruinou meu ano inteiro.

— Deixe para lá, Colleen.

— Melissa, estou apenas tentando ajudar. Quero entender o problema. Pode continuar. Diga-me como está se sentindo.



Esta é nossa velha tendência de querer cruzar o céu feito o Super-homem e resolver os problemas de todo mundo antes mesmo de entender qual é o problema. Simplesmente não escutamos. Como afirma um provérbio indígena: "Escuta, ou tua língua te tornará surdo".

A chave para se comunicar e exercer influência sobre as outras pessoas pode ser resumida em uma frase: Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido. Em outras palavras, escute primeiro e fale depois. Este é o Hábito 5, e garanto que ele funciona. Se você conseguir aprender este hábito simples — ver as coisas do ponto de vista do outro, antes de compartilhar o seu —, todo um novo mundo de compreensão se abrirá para você.

## A Necessidade Mais Íntima do Coração Humano

Por que este hábito é a chave para a comunicação? Porque a necessidade mais íntima do coração humano é ser compreendido.

Todo mundo quer ser respeitado e valorizado pelo que é — uma pessoa única, singular, impossível de ser clonada (pelo menos por enquanto!).

As pessoas não expõem seus pontos frágeis, a menos que se sintam verdadeiramente amadas e compreendidas. Quando sentem isso, porém, acabam falando até mais do que você esperava ouvir. A história a seguir, a respeito de uma garota com um distúrbio alimentar, ilustra bem o poder da compreensão:

*Eu era uma anoréxica profissional quando conheci Julie, Pam e Lavon, minhas colegas de classe no primeiro ano de faculdade. Eu havia passado os dois últimos anos do colégio concentrada em fazer ginástica e regimes, sentindo-me triunfante a cada grama perdido. Aos dezoito anos de idade e com um metro e setenta de altura, eu pesava quarenta e três quilos. Em suma, eu era um verdadeiro saco de ossos.*

*Não tinha muitos amigos. A privação constante havia me transformado em uma pessoa irritadiça, azeda e geralmente tão cansada que não conseguia manter conversas casuais por muito tempo. Os eventos sociais da escola também estavam fora de questão. Eu não sentia ter algo em comum com os outros jovens que conhecia. Um grupo de amigos verdadeiros se*



aproximou de mim e tentou me ajudar, mas eu ignorava os conselhos que eles me davam a respeito do meu peso, atribuindo aquilo a pura inveja.

Meus pais me subornavam com roupas novas. Viviam me atormentando e me obrigando a comer na frente deles. Quando eu não os obedecia, eles me levavam a uma série de médicos, terapeutas e especialistas. Eu me sentia péssima e havia me convencido de que toda minha vida seria daquela maneira. Então me mudei quando comecei a cursar a faculdade. Por sorte do destino, fui parar no mesmo alojamento de Julie, Pam e Lavon, as três garotas que me fizeram voltar a gostar de viver.

Morávamos em um apartamento minúsculo, onde todos meus padrões esquisitos de alimentação e minha neurose com exercícios físicos logo se mostraram evidentes. Sei que elas devem ter me achado muito estranha com aquela aparência pálida, cheia de hematomas, os cabelos ralos, e os quadris e as clavículas ossudos. Quando vejo as fotos de quando eu tinha dezoito anos, fico impressionada em quanto minha aparência era péssima.

Mas elas não se incomodaram com isso. Não me tratavam como uma pessoa que tivesse um problema. Nada de sermões, nem de me forçar a comer, nem de fofoca ou intimidações. Na verdade, eu quase não sabia o que fazer.

Dentro de pouco tempo, passei a me sentir como uma delas, exceto pelo fato de que eu não me alimentava. Íamos juntas para a faculdade, arranjamos emprego, corríamos à noite, assistíamos à tevê e saíamos juntas aos sábados. Pela primeira vez, minha anorexia não era o assunto principal. Passávamos longas noites falando sobre nossas famílias, nossas ambições, nossas incertezas.

Fiquei completamente abismada com as semelhanças entre nós. Pela primeira vez em anos, eu me senti compreendida. Finalmente alguém havia levado o tempo necessário para me aceitar como pessoa, em vez de sempre abordar meu problema primeiro. Para aquelas três garotas, eu não era uma anoréxica precisando de tratamento. Eu era apenas a quarta garota do grupo.

Conforme fui recuperando a auto-estima, comecei a observá-las. Elas eram felizes, atraentes, inteligentes e, de vez em quando, até comiam doces fora do horário das três refeições diárias. Se eu tinha tanto em comum com elas, por que não poderia ter também três refeições por dia?

Pam, Julie e Lavon nunca disseram como eu deveria me curar. Mostraram-me isso no dia-a-dia e realmente tentaram me compreender, antes de tentar me curar. No final do primeiro semestre de faculdade, elas já estavam colocando um lugar para mim à mesa. E eu me senti bem-vinda.

Observe a influência que estas três garotas tiveram na vida da quarta só porque tentaram compreendê-la, em vez de julgá-la. Não é interessante a maneira como ela abaixou as barreiras imediatamente e se abriu para a influência das colegas, assim que se sentiu compreendida, e não mais julgada? Compare isso com o que teria acontecido se as colegas houvessem começado o velho processo do sermão.

Alguma vez você já ouviu o ditado: "As pessoas não se importam em quanto você sabe até saberem quanto você se importa"? Como isto é verdadeiro! Tente se lembrar de uma ocasião em que alguém não tentou

va aberto para escutar o que a pessoa tinha a dizer?

Na época em que eu jogava futebol na escola, fiquei algum tempo com uma forte dor no bíceps de um dos braços. O problema era meio complicado e eu havia tentado uma série de técnicas diferentes — gelo, água quente, massagem, exercícios e comprimidos antiinflamatórios —, mas nada funcionou. Então fui pedir ajuda a um de nossos técnicos mais experientes em atletismo. Porém, antes mesmo de eu descrever o problema, ele disse: "Já vi isto antes. Você precisa fazer tal coisa". Tentei explicar melhor o problema, mas ele já havia se convencido de que o conhecia. Tive vontade de dizer: "Espere um pouco e me escute, doutor. Não acho que tenha entendido".

Como você já deve ter deduzido, a técnica dele piorou ainda mais o problema no meu braço. Ele não me escutou e eu não fui compreendido. Perdi a confiança nos aconselhamentos dele e o evitava a todo custo quando me machucava. Não acreditava em suas prescrições porque ele nunca diagnosticava direito o problema. Eu não me importava em quanto ele sabia porque ele não me mostrava que se importava.

Você pode mostrar que se importa simplesmente reservando um tempo para escutar sem julgar ou aconselhar. Este breve poema mostra quanto as pessoas sentem necessidade de ser escutadas:

#### ESCUTE, POR FAVOR

*Quando eu lhe peço para me escutar  
e você começa a me dar conselhos,  
não faz o que eu pedi.*

*Quando eu lhe peço para me escutar  
e você começa a me dizer por que  
eu não deveria me sentir assim,  
está menosprezando meus sentimentos.*

*Quando eu lhe peço para me escutar  
e você sente que precisa fazer algo  
para resolver meu problema,  
você me desaponta,*

*por mais estranho que possa parecer.*

*Escute! Tudo que peço é que você escute.*

*Não fale nem faça nada — apenas me escute.*

#### CINCO ESTILOS DE ESCUTAR MAL

Para compreender uma pessoa, você deve escutá-la. Surpresa! O problema é que a maioria de nós não sabe como escutar.

Imagine o seguinte: Você está examinando as matérias que terá na escola no ano seguinte.

— Hum... Deixe-me ver... Matemática, redação, química, escutadoria.





Ei, espere um pouco! Escutaduria? Uma matéria chamada escutaduria? Isto é alguma piada?

Isso causaria uma surpresa e tanto, não? Mas, na verdade, não deveria causar porque a audição é uma das quatro formas elementares da comunicação, juntamente com a leitura, a escrita e a fala. E se você pensar nisso com mais atenção, perceberá que vem tendo aulas de como ler, escrever e falar melhor desde que se conhece por gente. Porém, quando foi que você teve uma aula de como escutar melhor?

Quando as pessoas falam, geralmente não escutamos porque estamos ocupados demais em elaborar uma resposta, em julgar ou em filtrar suas palavras por meio de nossos próprios paradigmas. Por isso, é muito comum acabarmos usando uma destas cinco maneiras de escutar mal:

#### Cinco Maneiras de Escutar Mal

- Ficar em órbita
- Escuta falsa
- Escuta seletiva
- Escuta de palavras
- Escuta egoísta

*Ficar em órbita* acontece quando alguém está falando conosco mas nós ignoramos a pessoa porque nossa mente está orbitando em outra galáxia. A pessoa pode até ter algo muito importante a dizer, mas ficamos absortos em nossos próprios pensamentos. Todos nós "entramos em órbita" uma vez ou outra, mas se você fizer isso com muita frequência, acabará sendo rotulado de "Viajandão".

*Escuta falsa* é a mais comum. Continuamos não prestando muita atenção à outra pessoa, mas pelo menos fingimos que estamos escutando ao fazer comentários inexpressivos do tipo: "Sim", "Hum-hum", "Legal", "Parece ótimo". O falante geralmente entenderá a dica e sentirá que ele (ou ela) não é importante o suficiente para ser escutado.

*Escuta seletiva* acontece quando prestamos atenção apenas na parte que nos interessa na conversa. Por exemplo, seu amigo pode estar tentando lhe dizer como é difícil sentir-se sempre à sombra do irmão talentoso que entrou no Exército. Mas tudo que você escuta é a palavra "Exército", então diz: "Oh, o Exército! Ando pen-



sando muito nisso ultimamente". Como você sempre fala apenas sobre aquilo que lhe interessa, em vez de escutar o que a outra pessoa quer lhe dizer, você corre o risco de nunca conseguir cultivar amizades duradouras.

*Escuta de palavras* ocorre quando realmente prestamos atenção ao que alguém está dizendo, só que escutamos apenas as palavras, sem observar a linguagem corporal da pessoa, os sentimentos ou o verdadeiro significado por trás das palavras. Como resultado, deixamos passar o que realmente está sendo dito. Uma amiga sua pode lhe dizer: "O que você acha do Ronaldo?". E você responde: "Acho que ele é um cara legal". Mas se você houvesse sido mais sensível e houvesse prestado atenção à linguagem corporal e ao tom de voz de sua amiga, notaria que, na verdade, ela estava dizendo: "Você acha que o Ronaldo gosta de mim?". Se você se focar apenas nas palavras, não terá muita chance de perceber as emoções mais íntimas no coração das outras pessoas.

*Escuta egoísta* acontece quando vemos tudo do nosso próprio ponto de vista. Em vez de colocarmos no lugar do outro, queremos que ele se coloque no nosso. É então que surgem frases do tipo: "Oh, sei exatamente como você está se sentindo". Não sabemos exatamente como o outro se sente, mas apenas como nós nos sentimos. Ainda assim, supomos que o outro se sente como nós, como o vendedor que acha que você deve gostar de um par de sapatos só porque ele gosta. Escutar com egoísmo é freqüentemente um jogo competitivo, no qual tentamos superar um ao outro, como se conversar fosse uma competição. "Você acha que o seu dia foi ruim? Garanto que ele foi 'fichinha' se comparado ao meu."

Quando escutamos do nosso próprio ponto de vista, geralmente respondemos de uma entre três maneiras, todas elas tendo a propriedade de fazer a outra pessoa se fechar no mesmo instante. Nós julgamos, aconselhamos e sondamos. Vamos dar uma olhada em cada uma delas.

*Julgar.* Às vezes, enquanto escutamos outras pessoas, fazemos julgamentos (apenas mentalmente) a respeito delas e sobre o que elas estão dizendo. Se você está ocupado em julgar, não está realmente escutando, está? As pessoas não querem ser julgadas, elas querem ser escutadas. Na conversa a seguir, note quanto o ouvinte escuta pouco e julga demais. (Os julgamentos do ouvinte estão expressos entre parênteses.)

Peter: — *Tive momentos ótimos com Katherine ontem à noite.*

Karl: — *Oh, que bom. (Katherine? Por que alguém iria querer sair com Katherine?)*

Peter: — *Eu não tinha idéia de quanto ela é incrível.*

Karl: — *É mesmo? (Lá vem você de novo, achando que toda garota é incrível.)*

Peter: — *Sim. Estou até pensando em levá-la ao baile do colégio!*



Karl: — *Pensi que você fosse convidar Jessica. (Você está maluco? Jessica é muito mais bonita do que Katherine!)*

Peter: — *Eu ia. Mas agora acho que vou convidar Katherine.*

Karl: — *Bem, então a convide. (Tenho certeza de que amanhã você já terá muda do de idêia.)*

Karl estava tão ocupado em julgar que não escutou uma palavra do que Peter estava dizendo e deixou passar a oportunidade de fazer um depósito na CBR do amigo.



**Aconselhar.** Isto ocorre quando damos conselhos baseados em nossa própria experiência. É quando se usam frases do tipo: "Quando eu tinha a sua idade..." , que você tanto ouve das pessoas mais velhas.

Uma irmã sensível que está precisando de um ouvinte atencioso diz ao irmão:

"Não gosto nem um pouco de nossa nova escola. Desde que nos mudamos para lá, estou me sentindo completamente deslocada. Eu gostaria de fazer novas amizades".

Em vez de escutar para compreender, o irmão pensa na própria vida e responde:

"Você precisa começar a conhecer novas pessoas, a praticar esportes e a frequentar clubes, como eu fiz".

A garota não queria nenhum "conselho de irmão bem-intencionado", por melhor que fosse. Ela queria apenas ser escutada, caramba! Quando ela se sentisse compreendida, e somente então, ela se abriria para ouvir o conselho do irmão. O "esperto", porém, deixou passar a chance de fazer um grande depósito.

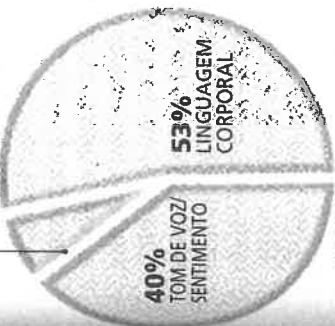
**Sondar.** Isto ocorre quando você tenta "arrancar" emoções das pessoas antes que elas estejam preparadas para compartilhá-las. Alguma vez você já foi sondado? Os pais fazem muito isto com os filhos adolescentes. Sua mãe, com a melhor das intenções, tenta descobrir o que está acontecendo na sua vida. Mas como você não está preparado ou preparada para falar, você não se abre de jeito nenhum.

- Olá, querido. Como foi a escola hoje?
- Boa.
- Como você se saiu na prova?
- Bem.
- E seus colegas, estão bem?
- Sim.
- Vocês pretendem sair esta noite?
- Não.
- Conheceu alguma garota interessante ultimamente?

— Não, mamãe. Me deixe em paz, por favor.

Ninguém gosta de ser interrogado. Se você estiver fazendo uma porção de perguntas sem obter muito resultado, é provável que esteja sonhando. Às vezes, as pessoas simplesmente não estão prontas para se abrir e não querem conversar. Aprenda a ser um bom ouvinte e a oferecer ouvidos atentos somente quando for necessário.

7% PALAVRAS



## ● ESCUTA GENUÍNA

Por sorte, eu e você nunca tivemos nenhum destes cinco tipos de comportamento. Certo? Bem, talvez sejamos um pouquinho assim de vez em quando... Felizmente, existe uma forma mais elevada de escutar e que conduz à verdadeira comunicação. Nós a chamamos de "escuta genuína". Trata-se do tipo de prática que todos querem colocar em uso. Mas para realizar a escuta genuína, você precisa fazer três coisas.

**Primeiro, escute com os olhos, o coração e os ouvidos.** Escutar apenas com os ouvidos não é suficiente porque apenas 7 por cento da comunicação está contida nas palavras que usamos. O restante vem da linguagem corporal (53 por cento) e de como dizemos as palavras, ou do tom e do sentimento refletidos em nossa voz (40 por cento). Note, por exemplo, como você pode mudar o significado de uma frase apenas enfatizando uma palavra diferente.

Eu não disse que você tinha um problema de comportamento.

Eu não disse que you tinha um problema de comportamento.

Eu não disse que você tinha um problema de comportamento.

Para ouvir o que as outras pessoas estão realmente dizendo, você precisa escutar o que elas não estão dizendo. Por mais que as pessoas pareçam duras na superfície, a maioria é terna por dentro e tem uma imensa necessidade de ser compreendida. O poema a seguir (um dos meus preferidos) aborda esta necessidade.

## POR FAVOR... ESCUTE O QUE NÃO ESTOU DIZENDO

*Não se iluda consigo. Não se iluda com a máscara que uso. Sim, eu uso uma máscara, uso milhares de máscaras, máscaras que tenho medo de tirar. Mas nenhuma delas sou eu. Fingir é uma arte que vive em mim como uma segunda natureza, mas não se iluda.*

*(...) Dou a impressão de que sou seguro, de que tudo está iluminado e sereno comigo, por dentro e por fora; de que confiança é o meu nome e frieza o meu jogo; de que as águas estão calmas e de que estou no comando, sem precisar de ninguém. Mas não acredite nisso; por favor, não acredite.*

Falo com você no tom suave da conversa superficial. Falo tudo que realmente não é nada, nada do que está gritando dentro de mim. Por isso, em meio à rotina, não se iluda com o que eu digo. Por favor, escute com atenção e tente ouvir o que não estou dizendo; o que eu gostaria de ser capaz de dizer; o que, por questão de sobrevivência, eu preciso dizer mas não posso. Detesto a ocultação. Sinceramente detesto. Detesto os jogos de fingimento nos quais tenho de viver.

Eu realmente gostaria de ser sincero, espontâneo e eu mesmo, mas você tem de me ajudar. Tem de me ajudar entendendo a mim, mesmo quando isso pareça ser a última coisa que eu queira ou precise. A cada vez que você é atencioso, gentil e encorajador, a cada vez que tenta compreender por realmente se importar, meu coração começa a criar asas. Asas muito pequenas. Asas muito frágeis. Mas asas. Com sua sensibilidade, sua solidariedade e seu poder de compreensão, sinto que posso vencer. Você me dá vida. Não será fácil para você. A forte convicção do desmerecimento cria muros fortes. Mas o amor é mais forte do que qualquer muro, e nele reside minha esperança. Por favor, tente derrubar esses muros com mãos firmes, mas gentis, porque uma criança é muito sensível, e eu sou uma criança. Quem sou eu?, você pode se perguntar. Pois sou cada homem, cada mulher, cada criança... Cada ser humano que você encontrar.

Segundo, coloque-se no lugar do outro. Para se tornar um ouvinte genuíno, você "precisa tirar um pouco seus sapatos e calçar os do outro". Nas palavras de Robert Byrne: "A menos que você ande um quilômetro com os mocassins de outro homem, não conseguirá imaginar como serão os calos". Você deve tentar ver o mundo como as outras pessoas o vêem e tentar se sentir como elas se sentem.

Vamos imaginar por um momento que todas as pessoas do mundo usam óculos com lentes coloridas e que não há duas cores exatamente iguais. Você e eu estamos de pé à beira de um rio. Eu estou usando lentes verdes e as suas são vermelhas.

- Puxa, veja só como esta água é verde! — eu digo.
- Verde? Você está maluco? Esta água é vermelha! — você responde.
- Ei, por acaso ficou daltônico? Esta é a água mais verde que eu já vi!
- É vermelha, seu idiota!
- Verde!
- Vermelha!

Muitas pessoas encaram uma conversa como se fosse uma competição. É o meu ponto de vista *versus* o seu. Não é possível que ambos estejamos certos. Na verdade, uma vez que cada ponto de vista é diferente, pode até ser que estejamos ambos certos. De qualquer maneira, é ridículo tentar vencer em conversas. Isto geralmente termina em Ganha/Perde ou em Perde/Perde, e é uma retirada da CBR.

Certa vez, minha irmã ouviu essa história de um amigo dela, chamado Toby. Note quanta diferença faz se colocar no lugar do outro:

*A pior parte de ir à escola era ter de apanhar o ônibus escolar. A maioria dos meus colegas tinha carro (ainda que fosse um ferro-velho), mas não tínhamos condições de comprar um carro para mim, então eu tinha de ir de*

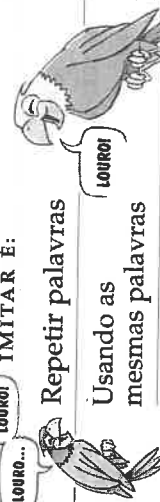
ônibus ou pegar carona com alguém. Às vezes, depois da aula, eu telefonava para minha mãe e pedia para ela ir me buscar, mas ela demorava tanto para chegar que eu perdia a paciência. Lembrou-me de haver gritado várias vezes para ela: "Por que demorou tanto? Não se importa de haver me deixado esperando durante horas?". Nunca notei como ela se sentia ou o que estava fazendo. Só pensava em mim mesmo. Até que um dia escutei minha mãe conversando com meu pai sobre isso. Ela estava chorando e dizia quanto desejava que eles tivessem condições de me dar um carro e quanto ela estava trabalhando duro para tentar ganhar um dinheiro extra.

De repente, toda minha perspectiva mudou. Vi minha mãe como uma pessoa de verdade e com sentimentos — medo, esperanças, dúvidas e muito amor por mim. Jurei a mim mesmo que nunca mais a trataria mal. Comecei até a conversar mais com ela, e juntos pensamos em uma maneira de eu arranjar um emprego de meio período e comprar um carro com minhas próprias economias. Ela até se ofereceu para me levar e buscar no trabalho. Eu gostaria de tê-la escutado antes.

Terceiro, pratique o espelhamento. Pense como um espelho. O que um espelho faz? Ele não julga nem dá conselhos, apenas reflete. Espelhar é simplesmente isso: Repetir com suas próprias palavras o que a outra pessoa está dizendo e sentindo. Espelhar não é imitar. Esta última opção acontece quando você repete exatamente o que a outra pessoa disse, feito um papagaio:

- Puxa, Tom, estou passando um período horrível na escola.
- Está passando um período horrível na escola.
- Estou prestes a "bombar" em quase todas as matérias.
- Está prestes a "bombar" em quase todas as matérias.
- Ei, pare de repetir tudo o que estou dizendo! O que há com você? Espelhar é diferente de imitar nas seguintes características:

LOURO... LOURO! IMITAR É:	
Repetir palavras	Repetir significado
Usando as mesmas palavras	Usando suas próprias palavras
Ser frio e indiferente	Ser gentil e atencioso



Vamos dar uma olhada em uma conversa rotineira e analisar como funciona o espelhamento.

Suponhamos que seu pai lhe diga:

— Não! Você não vai sair com o carro esta noite e ponto final.

Uma resposta à queima-roupa poderia ser:

— Já fiz dezoito anos e tirei carta, mas você nunca me deixa pegar o

carro! Vivo sempre tendo de pegar carona. Estou cansado disso!

Este tipo de resposta geralmente termina com uma discussão cheia de gritos, depois da qual nenhuma das partes se sente bem.

Em vez disso, tente o espelhamento. Repita com suas próprias palavras o que a outra pessoa está dizendo e sentindo. Vamos tentar novamente:

— Não! Você não vai sair com o carro esta noite e ponto final.

— Estou vendo que está aborrecido com isso, papai.

— Pode apostar que sim. Do jeito que suas notas andam ruins ultimamente, você não merece pegar o carro emprestado.

— Está preocupado com minhas notas.

— Sim, estou. Você sabe quanto eu quero que você entre na faculdade.

— A faculdade é mesmo algo muito importante para você, não?

— Nunca tive a chance de cursar uma. E não tive maiores progressos na vida por causa disso. Sei que dinheiro não é tudo, mas ajudaria um bocadinho agora. Quero apenas uma vida melhor para você.

— Entendo.

— Você é tão inteligente que me deixa louco quando não leva os estudos a sério. Talvez eu possa até lhe emprestar o carro, se me prometer que vai estudar até mais tarde amanhã. Isso é tudo que eu peço. Promete estudar?

Você notou o que aconteceu? Ao praticar o espelhamento, o rapaz conseguiu descobrir qual era o verdadeiro problema. O pai não estava se importando muito com o fato de ele pegar o carro emprestado, mas com o futuro do filho e com sua irresponsabilidade em relação aos estudos. Assim que ele sentiu que o filho compreendeu quanto as notas e a faculdade eram importantes, ele baixou a guarda.

Não posso garantir que o espelhamento sempre terá resultados tão satisfatórios. Geralmente, mas não sempre, a coisa é mais complicada do que isso. O pai poderia ter dito: "Fico contente que tenha entendido aonde estou querendo chegar, filho. Agora vá fazer sua lição". Mas posso garantir que o espelhamento será um depósito na CBR do outro e que você terá melhor resultado do que usando a abordagem à queima-roupa.

Se você continua cético com relação ao que estou dizendo, eu o desafio a tentar pôr isto em prática. Aposto que terá uma surpresa agradável.

**Desmentido.** Se você pratica o espelhamento e não deseja sinceramente compreender as pessoas, elas perceberão o fato e se sentirão manipuladas. Praticar o espelhamento é uma habilidade, a ponta do iceberg. Sua atitude ou seu desejo de real-

mente compreender o outro é a grande massa de gelo oculta sob a superfície. Se sua atitude estiver correta, mas você não tiver a habilidade, ainda assim conseguirá se sair bem. O contrário, porém, não funciona. Mas se você tiver tanto a atitude correta quanto a habilidade, vai se tornar um eficiente comunicador!

Aqui estão algumas frases de espelhamento que você poderá usar quando estiver tentando praticar a escuta genuína. Lembre-se: O objetivo é repetir com suas próprias palavras o que a outra pessoa está dizendo e sentindo.

#### Frases de espelhamento

- "Pelo que estou entendendo, você sente que..."
- "Então, pelo que eu entendo..."
- "Vejo que você está se sentindo..."
- "Você sente que..."
- "Então, o que você está querendo dizer é..."

**Nota importante:** Há um tempo e um lugar para a escuta genuína. Provavelmente você vai querer colocá-la em prática quando estiver conversando sobre um assunto importante ou delicado. Como descobrir se um amigo ou uma amiga realmente precisa de ajuda, ou saber se você está tendo um problema de comunicação com um ente querido, por exemplo. Este tipo de conversa leva tempo e você não pode apressar as coisas. Entretanto, não precisa utilizá-la durante conversas informais ou nos relacionamentos do dia-a-dia:

— Cara, onde fica o banheiro? Não estou nada bem.

— Então, o que você está querendo dizer é que está preocupado em não encontrar um banheiro a tempo...

#### Escuta Genuína em Ação

Vamos dar outra olhada em uma irmã que precisa que o irmão mais velho a escute, para ilustrar quanto a escuta genuína é diferente.

A irmã diz: "Não gosto nem um pouco de nossa nova escola. Desde que nos mudamos para lá, estou me sentindo completamente deslocada. Eu gostaria de fazer novas amizades".

O irmão poderia usar uma das seguintes respostas:

"O quê? Passar o salgadinho?" (Ficar em órbita)

"Parece legal." (Escuta falsa)

"Por falar em amizade, meu amigo Bart..." (Escuta seletiva)

"Você precisa é começar a conhecer novas pessoas." (Aconselhar)

"Você não está se esforçando o suficiente." (Julgar)

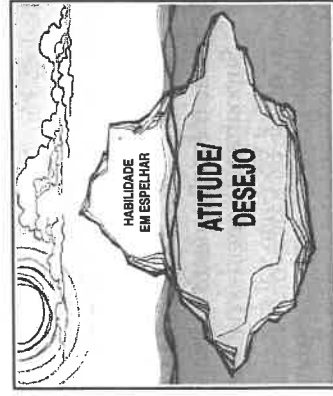
"Está tendo problemas com suas notas?" (Sondar)

Mas se ele for inteligente, tentará praticar o espelhamento:



Escuta, ou tua língua  
tê tornará surdo.

PROVÉRBO INDÍGENA  
NORTE-AMERICANO



"Você sente que ir à escola está sendo difícil no momento."

(Espelhamento)

"É pior. Estou dizendo que não tenho amigos. E também que Tabatha Jones tem sido muito rude comigo. Oh, não sei o que fazer!"

"Está se sentindo confusa." (Espelhamento)

"Claro que sim! Sempre tive tantas amizades e, de repente, ninguém sequer sabe meu nome. Venho tentando conhecer novas pessoas, mas isso não parece estar funcionando."

"Vejo que está frustrada." (Espelhamento)

"Sim. Devo estar parecendo uma maluca ou algo do gênero. De qualquer maneira, obrigada por me escutar."

"Tudo bem."

"O que acha que eu devo fazer?"

Ao escutar, o irmão efetuou um grande depósito na CBR da irmã. Em consequência, agora ela está pronta para receber seu aconselhamento. Este é o momento oportuno para ele procurar ser compreendido e compartilhar seu ponto de vista.

Um rapaz chamado Andy contou o seguinte:

*Eu estava tendo problemas de comunicação com minha namorada, por quem eu era muito apaixonado. Estávamos juntos havia um ano e começamos a brigar e a discutir tanto que fiquei com receio de perdê-la. Quando aprendi sobre primeiro procurar compreender para depois ser compreendido, e sobre como aplicar a Conta Bancária de Relacionamento nos relacionamentos, levei a questão muito a sério. Eu me dei conta de que sempre havia tentado interpretar o que ela dizia, mas que nunca realmente a escutava com a mente aberta. Isto salvou nosso relacionamento e ainda estamos juntos, dois anos depois. Nosso relacionamento é muito mais maduro do que o da maioria dos casais porque nós dois acreditamos no Hábito 5. Nós o usamos tanto para tomar grandes decisões quanto para as menores, como sair para jantar fora, por exemplo. Sempre que estou com ela, digo sinceramente a mim mesmo: "Agora cale a boca e tente compreendê-la".*

## COMUNICANDO-SE COM OS PAIS

A comunicação já é difícil por si só, mas coloque pai e mãe na história e você terá um verdadeiro balaio de gatos. Na adolescência, eu me dava muito bem com meus pais, mas havia períodos em que eu ficava convencido de que deveria haver alienígenas vivendo em seus corpos. Sentia que eles não me compreendiam nem me respeitavam como indivíduo, considerando-me apenas mais um, em meio às outras crianças. Contudo, por mais que seus pais possam parecer distantes de vez em quando, sua convivência com eles se tornará bem mais fácil se você conseguir se comunicar.



Se você quer melhorar o relacionamento com seu pai ou com sua mãe (e deixá-los boquiabertos em meio ao processo), tente escutá-los, como faria com um amigo. Sei que pode parecer estranho tratar seus pais como se eles fossem pessoas normais, mas vale a pena tentar. Vivemos dizendo a nossos pais: "Você não me entende! Ninguém me entende!". Mas alguma vez você parou para pensar que talvez você também não os entenda?

Os pais também sofrem pressões. Enquanto você está preocupado com seus amigos e com a prova de história, eles estão preocupados com os chefes e em como pagar as contas das coisas que você utiliza. Como você, há dias em que eles se sentem magoados e vão para o banheiro chorar escondido. Há dias em que eles não sabem como vão pagar as contas. Sua mãe raramente deve ter uma chance de sair sozinha para relaxar e se divertir um pouco. Seu pai pode ser motivo de risos em meio aos vizinhos por causa do carro que tem. Eles podem ter sonhos insatisfeitos, dos quais tiveram de abrir mão para que você realizasse os seus. Ei, pai e mãe também são gente! Eles riem, choram, ficam magoados e nem sempre conseguem se resolver, como eu e você.

Se você reservar um tempo para escutar seus pais e compreendê-los, acontecerão duas coisas incríveis. Primeiro, você conquistará mais respeito por parte deles. Quando fiz dezenove anos, lembro-me de haver lido um dos livros de meu pai pela primeira vez. Ele era um autor de sucesso e todo mundo vivia me dizendo quanto os livros dele eram ótimos, mas eu nunca havia parado sequer para dar uma lida em algum deles. "Uau!", pensei ao terminar de ler aquele primeiro livro, "Meu pai é muito inteligente!". E durante todos aqueles anos, eu andara convencido de que eu era mais inteligente.

Segundo, se você reservar um tempo para escutar seus pais e compreendê-los, conseguirá aquilo que deseja com muito mais frequência. Não se trata de um truque de manipulação, mas de um princípio. Se eles sentirem que você os compreende, se mostrarem mais flexíveis e confiáveis, dispostos a escutá-lo, serão mais flexíveis e confiarão mais em você. Certa vez, uma mãe me disse:

"Se minhas filhas adolescentes pelo menos tentassem compreender minha vida caótica e fizessem algumas pequenas tarefas de casa, para me ajudar, puxa, eu lhes daria tantos privilégios que elas nem saberiam o que fazer com eles!"

Mas como compreender melhor seus pais?


Comece fazendo algumas perguntas a eles.

Quando foi a última vez que você perguntou a seu pai ou a sua mãe: "Como foi seu dia hoje?" ou

"Conte-me o que você gosta e o que não gosta no trabalho" ou "Há algo que eu possa fazer para ajudar nas tarefas de casa?"



Você também pode começar a efetuar pequenos depósitos nas CBR dos dois. Para fazê-lo; pergunte a si mesmo: "O que meus pais consideram como um depósito?". Coloque-se no lugar de ambos e pense do ponto de vista deles, não do seu. Um depósito para eles pode ser você lavar os pratos, recolher o lixo sem que eles tenham de pedir; manter a promessa de chegar em casa em um determinado horário ou, se você estiver morando longe de casa, telefonar para eles todo fim de semana.

**Depois Procure Ser Compreendido**  Analisei os resultados de uma campanha em que algumas pessoas eram questionadas a respeito de quais eram seus maiores medos. "Morte" surgiu como segunda alternativa. E você nunca vai adivinhar qual era o medo número um: "Falar em público"! As pessoas preferem morrer a ter de falar em público! Isso não é interessante?

É preciso coragem para falar em público, disto não resta dúvida. Mas também é preciso coragem para falar de maneira geral. A segunda metade do Hábito 5, Depois Procure Ser Compreendido, é tão importante quanto a primeira metade, mas exige algo diferente de nós. Procurar primeiro compreender requer consideração, mas procurar ser compreendido requer coragem.

Praticar apenas a primeira metade do Hábito 5, Procure Primeiro Compreender, denota fraqueza. É Perde/Canha. É a "síndrome do capacho". Ainda assim, é fácil cairmos nesta armadilha, principalmente em relação aos pais. "Não vou contar como me sinto a minha mãe. Ela não vai escutar e nunca vai me compreender." Então guardamos os sentimentos dentro de nós, enquanto nossos pais seguem em frente, sem nunca saber o que realmente sentimos. Isto não é saudável.

Lembre-se: Sentimentos não expressados nunca morrem. Eles são enterrados vivos e ressurgem depois, com caras ainda mais feias. Você precisa compartilhar seus sentimentos; do contrário, eles irão corroê-lo por dentro. Além disso, se você reservar um tempo para escutar, suas chances de ser escutado serão muito boas. Na história a seguir, note como Kelli praticou as duas metades do hábito:

*Eu fiquei doente e perdi um dia de aula. Meus pais ficaram preocupados por eu não estar dormindo o suficiente e por eu estar ficando fora de casa até tarde da noite. Em vez de abordá-los com uma porção de desculpas, tentei compreendê-los. E concordei com eles. Mas também expliquei que estou tentando me divertir um pouco no último ano do colégio, e que isto inclui passar mais tempo com meus amigos. Meus pais se mostraram dispostos a olhar a situação do meu ponto de vista, e chegaram a um acordo. Eu teria de ficar em casa um dos dias daquele fim de semana e descansar. Não acho que eles teriam sido tão indulgentes se eu não houvesse tentado compreendê-los primeiro.*

Dar *feedback* é uma parte importante da prática de procurar ser compreendido. Quando dado da maneira correta, ele pode atuar como um depósito na CBR. Se alguém estiver com a braguilha aberta, por exemplo,

dê *feedback*. Garanto que a pessoa ficará muito agradecida. Se você tem um amigo ou uma amiga com mau hálito (a ponto de ser apelidado ou apelidada por isso), não acha que a pessoa apreciaria ter um *feedback* sincero, dito com delicadeza? Alguma vez você já chegou em casa, depois de ter um encontro com alguém, e descobriu que passara a noite inteira com um indifereçável pedaço de carne entre os dentes? Horrificado, você se lembra no mesmo instante de todos os sorrisos que deu ao longo da noite. Não gostaria que a outra pessoa o tivesse avisado?

Se sua CBR com alguém for alta, você pode dar *feedback* abertamente, sem hesitar. Joshua, meu irmão caçula, que está cursando o último ano do colégio, certa vez contou o seguinte:

*Um lado legal de se ter irmãos ou irmãs mais velhos é o feedback que eles nos dão.*

*Quando chego em casa, depois de um jogo aberto de basquete ou de futebol no colégio, mamãe e papai me recebem à porta, falando sem parar sobre as belas jogadas que eu fiz. Mamãe vibra com meu talento e papai diz que foram minhas habilidades para a liderança que levaram meu time à vitória.*

*Quando minha irmã, Jenny, une-se a nós, na cozinha, pergunto a ela como me sai. Então ela diz quanto fui medíocre no jogo e que é melhor eu ficar esperto se quiser manter minha posição atual no time. Diz também que espera que eu jogue melhor na partida seguinte, para não envergonhá-la.*

O fato de Jenny e de Josh serem muito unidos permite que eles compartilhem *feedback* tranquilamente. Quando der *feedback*, mantenha em mente estes dois pontos:

Primeiro, pergunte a si mesmo: "Este *feedback* vai realmente ajudar essa pessoa ou estou fazendo isso apenas para me satisfazer?" Se seu motivo para dar *feedback* não estiver de acordo com o interesse da pessoa em questão, provavelmente não seja o momento certo de oferecê-lo.

Segundo, envie mensagens "eu" em vez de mensagens "você". Em outras palavras, dê *feedback* na primeira pessoa. Diga "Eu estou preocupado com a possibilidade de você ter um problema de temperamento" ou "Eu sinto que você anda agindo com egoísmo ultimamente". Mensagens "você" são mais ameaçadoras porque soam como se você estivesse rotulando a pessoa. "Você é tão egoísta!"; "Você tem um gênio terrível!"

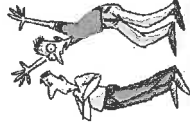
Bem, isto deve ter sido suficiente para amarrar o assunto. Não tenho muito mais a dizer sobre este hábito, exceto terminar com o mesmo pensamento com o qual começamos: Você tem dois ouvidos e uma boca... Lembre-se disso!

## PRÓXIMAS ATRAÇÕES

A seguir, descubra como 1 mais 1 às vezes pode ser igual a 3. Até já!



## PEQUENOS PASSOS



1 Veja quanto tempo você consegue fitar os olhos das pessoas enquanto conversa com elas.

2 Vá a uma praça, sente-se em um banco e observe as pessoas se comunicando umas com as outras. Observe o que a linguagem corporal de cada uma está dizendo.

3 Em suas interações de hoje, tente praticar o espelhamento com uma pessoa e imitar outra, apenas por divertimento. Compare os resultados.

4 Pergunte a si mesmo: "Com qual das cinco maneiras de escutar mal eu tenho mais problemas: Ficar em Órbita, Escuta Falsa, Escuta Seletiva, Escuta de Palavras ou Escuta Egoísta (julgar, aconselhar, sondar)? Agora tente passar um dia inteiro sem praticá-la.

A maneira de escutar mal da qual tenho mais dificuldade para me livrar: \_\_\_\_\_



5 Em algum momento dessa semana, pergunte a sua mãe ou a seu pai: "Como estão as coisas?". Abra seu coração e pratique a escuta genuína. Você ficará surpreso com o que acabará aprendendo.

6 Se você for muito falante, dê um tempo e passe um dia inteiro apenas escutando. Só fale quando for realmente necessário.

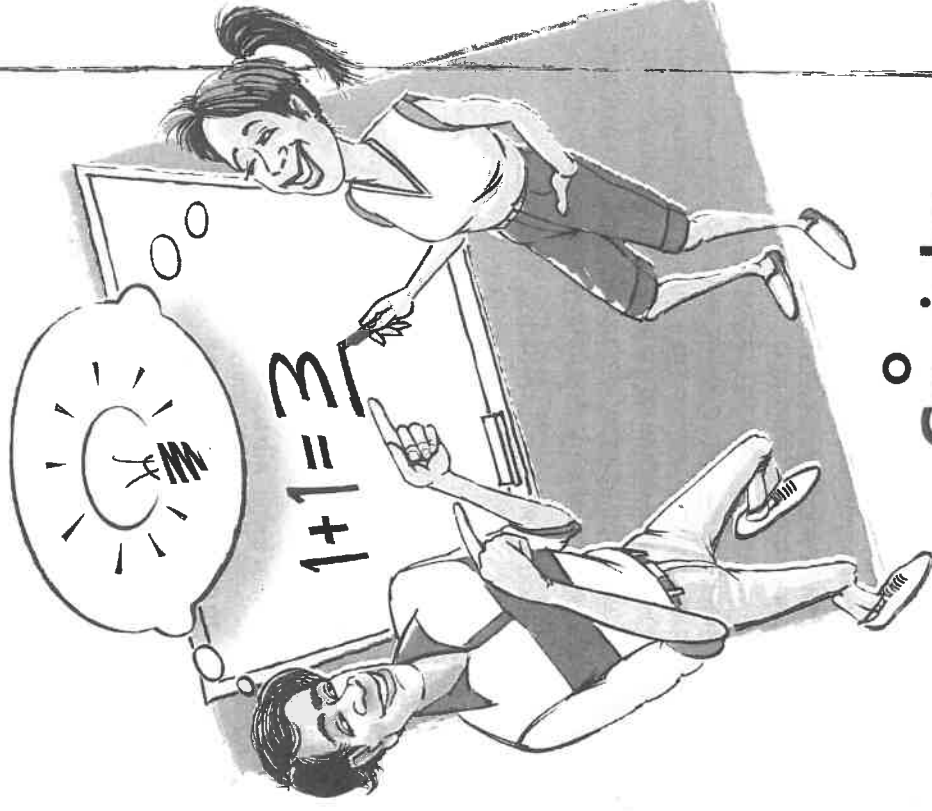
7 Da próxima vez em que se apanhar querendo esconder seus sentimentos, não o faça. Em vez disso, tente expressá-los de maneira responsável.

8 Pense em uma situação na qual seu *feedback* construtivo realmente ajudaria outra pessoa. Compartilhe-o com ela quando chegar o momento certo.

A pessoa que se beneficiaria com meu *feedback* é: \_\_\_\_\_

## HÁBITO

## Crie Sinergia



o Caminho  
"Elevado"



# Sozinhos podemos muito pouco; juntos podemos muito.

HELEN KELLER

Você já viu ou já ouviu falar que os gansos migram para o sul no inverno, voando em formação de V? Os cientistas descobriram algumas coisas interessantes sobre o motivo que os leva a voar desta maneira:

- Quando voam em formação, todo o bando consegue ir 71 por cento mais longe do que cada ave voando sozinha. Quando um ganso bate as asas, cria uma corrente de ar ascendente para os gansos que o estão seguindo.

- Quando o líder da formação se cansa, vai para o fim do V, permitindo que outro ganso ocupe a posição de líder.

- Os gansos que ficam mais atrás grasnam para incentivar os que estão na frente.

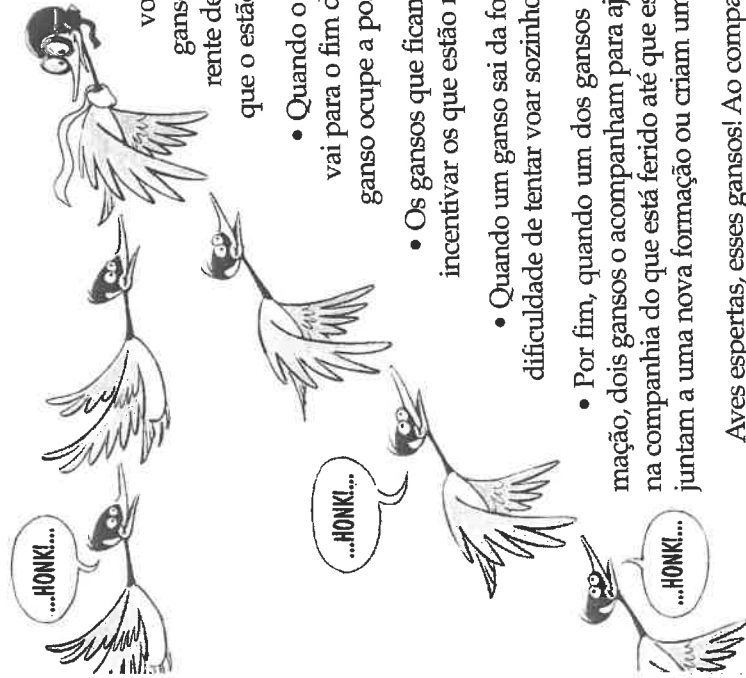
- Quando um ganso sai da formação, sente imediatamente a dificuldade de tentar voar sozinho e volta logo para a formação.

- Por fim, quando um dos gansos adoece ou se fere e sai da formação, dois gansos o acompanham para ajudá-lo e protegê-lo. Eles ficam na companhia do que está ferido até que este melhore ou morra, então se juntam a uma nova formação ou criam uma nova para alcançar o grupo.

Aves espertas, esses gansos! Ao compartilhar a corrente de ar gerada por eles mesmos, alternar a posição de liderança, grasnar para encorajar uns aos outros, manter-se em formação e dar atenção especial aos feridos, eles conseguem muito mais do que cada um conseguiria voando sozinho. Isto me faz pensar se por acaso eles assistiram a alguma aula sobre o Hábito 6, "Crie Sinergia". Hum...

Mas o que significa "criar sinergia"? Em poucas palavras, a sinergia é obtida quando duas ou mais pessoas trabalham juntas para criar uma solução melhor do que aquela que seria obtida com cada uma trabalhando sozinha. Não é a minha maneira ou a sua, mas uma maneira melhor, um caminho mais elevado.

A sinergia é a recompensa, a fruta deliciosa que você saboreia enquanto se aprimora na vivência dos outros hábitos, principalmente ao pensar Ganha/Ganha e procurar primeiro compreender. Aprender a "criar sinergia" é como aprender a criar formações em V com os outros, em vez de tentar voar sozinho pela vida. Você ficará impressionado em quanto



conseguirá ir mais longe e muito mais rápido!

Para entender melhor o que é criar sinergia, vamos ver primeiro o que não é sinergia.

SINERGIA É:

Celebrar diferenças

SINERGIA NÃO É:

Tolerar diferenças

Trabalho em equipe

Trabalho independente

Ter a mente aberta

Pensar que você está sempre certo

Encontrar caminhos novos e melhores

Compromisso

## A SINERGIA ESTÁ EM TODO LUGAR

A sinergia está em todo lugar da natureza. As imensas sequóias (que chegam a atingir a altura de noventa metros ou mais) crescem em grupos e compartilham um grande conjunto de raízes entrelaçadas. Se não estivessem interligadas umas às outras, elas acabariam tombando durante uma tempestade.

Muitas plantas e muitos animais vivem juntos em relacionamentos simbióticos.

Se você já viu a foto de um pássaro se alimentando nas costas de um rinoceronte, você viu sinergia. Os dois obtêm benefícios: o pássaro se alimenta e o rinoceronte fica limpo.

A sinergia não é algo novo. Se você já participou de algum time, você a sentiu. Se já trabalhou em algum projeto com um grupo verdadeiramente coeso, ou se saiu com amigos com os quais realmente se divertiu, você a sentiu.

Uma boa banda de música é um ótimo exemplo de sinergia. Não é apenas a bateria, a guitarra, o sax ou o vocalista; são todos eles unidos que formam o "som". Cada membro da banda contribui com seu talento para criar algo melhor do que cada um poderia fazer sozinho. Nenhum instrumento é mais importante do que o outro, apenas diferente.



## CELEBRANDO DIFERENÇAS

A sinergia não acontece por acaso. Ela é um processo. Você tem de conquistá-la. E a base para conseguir isso é: aprender a celebrar as diferenças.

Nunca me esquecerei de quando conheci um tonganês chamado Fine (pronuncia-se Fi-ni) Unga, na época do colégio. A princípio, fiquei mor-

rendo de medo dele. O cara parecia um guarda-roupa, andava mal vestido e era conhecido como lutador de rua. Nossa aparência, a maneira de nos vestir, de falar, de pensar e de comer (você tinha de ver aquele cara comendo) eram completamente diferentes. A única coisa que nós tínhamos em comum era o gosto pelo futebol. Então por que será que nos tornamos grandes amigos? Talvez porque fôssemos muito diferentes. Eu nunca sabia ao certo o que Fine estava pensando ou o que ele faria em seguida, e isto era incrivelmente tranquilizador. Eu gostava ainda mais de ser amigo dele quando surgia uma briga. Ele tinha talentos que eu não tinha e vice-versa, por isso formávamos uma ótima dupla.

Puxa, sinto-me contente pelo mundo não haver sido povoado por um bando de clones que agem e pensam exatamente como eu. Ainda bem que existe diversidade!

Quando ouvimos a palavra *diversidade*, geralmente pensamos em diferenças raciais e de gênero. Mas existem muitos outros campos onde ocorrem diversidades, tais como: diferenças de características físicas, vestimenta, linguagem, riqueza, família, crenças religiosas, estilo de vida, educação, interesses, habilidades, idade etc., etc. Como o dr. Seuss menciona no livro *One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish* (Um Peixe, Dois Peixes, Peixes Vermelhos, Peixes Azuis):

Eles vêm.

Eles vão.

Alguns são rápidos.

Outros vêm na mansidão.

Alguns são grandes.

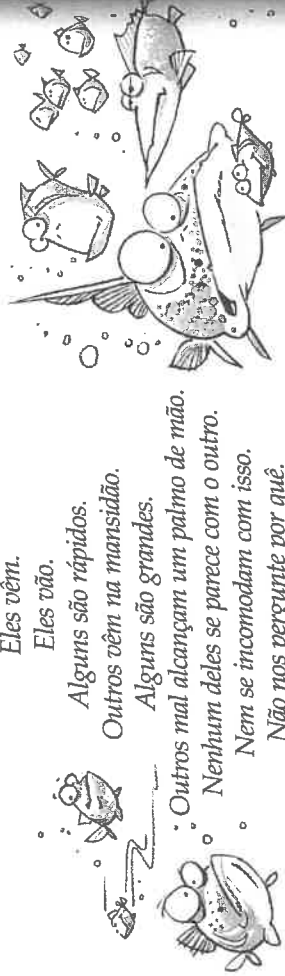
Outros mal alcançam um palmo de mão.

Nenhum deles se parece com o outro.

Nem se incomodam com isso.

Não nos pergunte por quê.

Vá perguntar ao bispo.



O mundo está se transformando rapidamente em uma grande mistura de culturas, raças, religiões e idéias. Uma vez que essa diversidade que nos cerca tende a aumentar cada vez mais, você precisa tomar uma decisão importante a respeito de como lidar com ela. Há três atitudes possíveis:

Nível 1: Fugir da diversidade

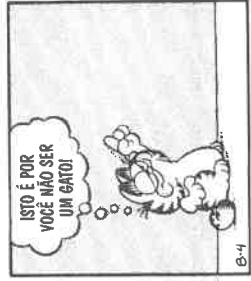
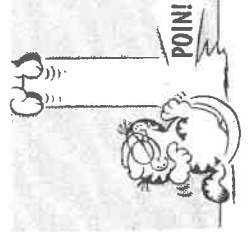
Nível 2: Tolerar a diversidade

Nível 3: Celebrar a diversidade

### Perfil do Fugitivo

Os fugitivos morrem de medo das diferenças. Eles se sentem incomodados com o fato de alguém poder ter uma cor de pele diferente, acreditar em um Deus diferente ou usar uma marca de jeans diferente da que eles

usam. Isto porque estão convencidos de que sua maneira de viver é "a melhor", "a correta" ou "a única". Eles adoram ridicularizar aqueles que são diferentes, porque acreditam estar salvando o mundo de uma ameaça terrível. Não hesitam nem mesmo em se envolver fisicamente na questão, se for preciso, e geralmente se envolvem com gangues, "panelinhas" ou grupos marginais, por causa da força que o número de indivíduos gera no grupo.



GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Publicado com a permissão de UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. Todos os direitos reservados.

### Perfil do Tolerante

Os tolerantes acreditam que todos têm o direito de ser diferentes. Eles não evitam a diversidade, mas também não a assumem. Seu lema é: "Você fica na sua que eu fico na minha. Faça do seu jeito que eu faço do meu. Você não me aborrece que eu não o aborreço".

Embora eles cheguem perto de conseguir, na verdade eles nunca obtêm sinergia porque vêem as diferenças como obstáculos, e não como uma força potencial que pode ser utilizada. Eles não sabem o que estão perdendo...

### Perfil do Celebrador

Os celebradores valorizam as diferenças. Eles as vêem como uma vantagem, não como uma fraqueza. Eles aprenderam que duas pessoas que pensam de maneira diferente podem ir além do que duas que pensam do mesmo modo. Eles percebem que celebrar as diferenças não significa necessariamente concordar com estas diferenças, como torcer por um time ou por outro, mas apenas que você as valoriza. Aos olhos deles, ocorre o seguinte: Diversidade = Fagulhas Criativas = Oportunidade.

Sendo assim, o que você tem a ver com isso? Pense com calma. Se a roupa de alguém não combina com a sua, você valoriza a pessoa por seu estilo único de se vestir ou a considera "cafona"?

Imagine um grupo que tenha uma crença religiosa contrária à sua. Você respeita a crença deles ou os rotula como um "bando de fanáticos"?

Se alguém mora em uma região da cidade diferente da sua, você sente que a pessoa pode lhe ensinar algo ou a discrimina por causa do lugar onde ela mora?

A verdade é que celebrar a diversidade é algo difícil para a maioria de nós, dependendo do assunto em questão. Um exemplo disso é a possibilidade de você poder apreciar a diversidade racial e cultural e, ao mesmo tempo, menosprezar uma pessoa por causa do estilo de roupa que ela usa.

## SOMOS TODOS UMA MINORIA ÚNICA

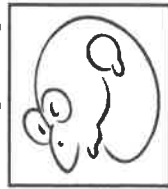
É muito mais fácil apreciar as diferenças quando nos damos conta de que, de uma maneira ou de outra, somos todos uma minoria única. Devemos nos lembrar de que a diversidade não é algo apenas externo, mas também interno. No livro *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten* (Tudo Que Realmente Preciso Saber, Aprendi no Jardim de Infância), Robert Fulghum diz: "Somos tão diferentes uns dos outros dentro de nossas cabeças quanto parecemos ser diferentes uns dos outros do lado de fora de nossas cabeças". Como somos diferentes por dentro? Bem...

*Aprendemos diferentemente.* Como é provável que você já tenha notado, o raciocínio de um amigo seu, ou o de sua irmã ou seu irmão, não funciona da mesma maneira que o seu. O dr. Thomas Armstrong identificou sete tipos de inteligência e afirma que as crianças podem aprender melhor por meio de sua inteligência mais dominante no aspecto:

- **LINGÜÍSTICO:** aprendido por meio da leitura, da escrita e da narração de histórias.
- **LÓGICO-MATEMÁTICO:** aprendido por meio da lógica, de padrões, de categorias e de relacionamentos.
- **CORPORAL-CINESTÉSICO:** aprendido por meio de sensações corporais e do toque.
- **ESPACIAL:** aprendido por meio de imagens e de figuras.
- **MUSICAL:** aprendido por meio de sons e de ritmos.
- **INTERPESSOAL:** aprendido por meio da interação e da comunicação com os outros.
- **INTRAPESSOAL:** aprendido por meio das próprias sensações.

Um tipo não é melhor do que o outro, apenas diferente. Você pode ser dominante no aspecto lógico-matemático e sua irmã ou seu irmão pode ser dominante no aspecto interpessoal. Dependendo da maneira como encara a diversidade, você pode dizer que sua irmã é esquisita porque é muito falante, ou pode tirar vantagem desta diferença e pedir a ela que o ajude a melhorar seu desempenho nos seminários.

*Nós vemos diferentemente.* Todos nós vemos o mundo diferentemente e temos paradigmas diferentes sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre a vida em geral. Para que você entenda o que estou querendo dizer, vamos fazer um teste. Olhe para esta figura durante alguns segundos. Agora olhe para a figura no final da página 194 e descreva o que você está vendo. Você pode dizer que a figura da página 194 é o esboço de um ratinho com uma longa cauda.



Mas se se eu lhe disser que você está errado? Se eu lhe disser que não vejo um rato na imagem, mas um homem de óculos? Você levaria minha opinião em conta ou acharia que sou burro por não ver a imagem como você? Para entender mais sobre esta questão, vá para a página 200 e observe

por um momento a figura no final da página. Depois volte para a página 194. Agora entende o que eu vejo?

Isto serve para mostrar que todos os eventos do seu passado formaram uma espécie de lente, ou paradigma, através da qual você vê o mundo. É uma vez que o passado de uma pessoa nunca é exatamente igual ao de outra, duas pessoas nunca vêem as coisas da mesma maneira. Uma vê o rato, outra vê o homem, mas ambas estão certas.

Se você aceitar a idéia de que as pessoas vêem o mundo de maneiras diferentes e de que todas podem estar certas, sua compreensão e seu respeito pelos diferentes pontos de vista aumentarão. (Você pode tentar fazer este teste com um amigo, se quiser.)

*Temos estilos, traços e características diferentes.* O exercício seguinte não deve ser encarado como a realização de um diagnóstico profundo, mas apenas como uma visão bem-humorada de suas características gerais e dos traços de sua personalidade. Este exercício foi desenvolvido por uma faculdade de Direito da Carolina do Norte e foi adaptado a partir do livro *It's All in Your Mind* (Tudo Está em Sua Mente), de Kathleen Butler.

Leia cada coluna de palavras e preencha com o número 4 o quadrado em branco que você considerar como o que o descreve melhor. Agora escreva o número 3 para a segunda palavra que o descrever melhor. Faça o mesmo para as palavras finais, usando os números 2 e 1. Faça isso em cada uma das colunas.

### EXEMPLO:

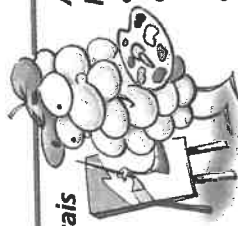
Imaginativo	2	Investigativo	4	Realista	1	Analfítico	3
COLUNA 1		COLUNA 2		COLUNA 3		COLUNA 4	
Imaginativo		Investigativo		Realista		Analfítico	
Adaptável		Inquisitivo		Organizado		Crítico	
Sociável		Criativo		Objetivo		Questionador	
Individualista		Aventureiro		Prático		Acadêmico	
Flexível		Inventivo		Preciso		Sistemático	
Compartilhador		Independente		Ordenado		Sensato	
Cooperativo		Competitivo		Perfeccionista		Lógico	
Sensível		Audacioso		Trabalhador		Intelectual	
Popular		Solucionador		Planejador		Leitor	
Associativo		Originador		Memorizador		Analisador	
Espontâneo		Mutante		Direcional		Julgador	
Comunicativo		Descobridor		Cauteloso		Razoável	
Preocupado		Desafiador		Praticante		Examinador	
Sensitivo		Experimentador		Realizador		Pensador	

Agora some o total (sem incluir o exemplo, é claro) para cada coluna e escreva o resultado nos espaços abaixo.

COLUNA 1	COLUNA 2	COLUNA 3	COLUNA 4
Uvas	Laranjas	Bananas	Melões

Se sua pontuação mais alta foi na coluna 1, considere-se uma uva.  
 Se sua pontuação mais alta foi na coluna 2, considere-se uma laranja.  
 Se sua pontuação mais alta foi na coluna 3, considere-se uma banana.  
 Se sua pontuação mais alta foi na coluna 4, considere-se um melão.  
 Agora identifique sua fruta e veja o que isto significa para você.

## UVAS



**Suas habilidades naturais incluem:**

- Ser ponderado
- Ser sensível
- Ser flexível
- Ser criativo
- Preferência pelo trabalho em grupo

**As Uvas podem ter problemas em:**

- Dar ordens exatas
- Focar a atenção em uma coisa de cada vez
- Organizar

**As Uvas aprendem melhor quando:**

- Podem trabalhar e compartilhar com os outros
- Equilibram trabalho com diversão
- Podem se comunicar
- Não são competitivas

**Para aprimorar seu estilo, as Uvas precisam**

- Prestar mais atenção nos detalhes
- Não se atirar apressadamente às coisas
- Ser menos emotivas ao tomar decisões

## LARANJAS

**Suas habilidades naturais incluem:**

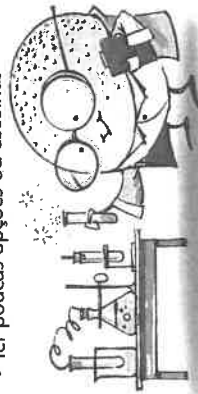
- Experimentar
- Ser independente
- Ser curioso
- Criar abordagens diferentes
- Gerar mudança

**As Laranjas aprendem melhor quando:**

- Podem usar o método de tentativa e erro
- Produzem resultados reais
- Podem competir
- São autodirigidas

**Para aprimorar seu estilo, as Laranjas precisam:**

- Delegar responsabilidades
- Aceitar mais as idéias dos outros
- Aprender a priorizar



## BANANAS

**Suas habilidades naturais incluem:**

- Planejar
- Descobrir fatos
- Organizar
- Seguir direções

**As Bananas aprendem melhor quando:**

- Têm um ambiente ordenado
- Obtêm resultados específicos
- Podem confiar que os outros cumprem seus papéis
- Lidam com situações previsíveis

**Para aprimorar seu estilo, as Bananas precisam:**

- Expressar mais seus sentimentos
- Obter explicações sobre o ponto de vista dos outros
- Serem menos rígidas



## MELÕES

**Suas habilidades naturais incluem:**

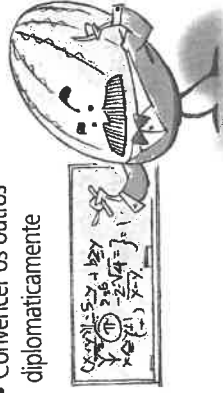
- Debater pontos de vista
- Encontrar soluções
- Analisar idéias
- Determinar valor ou importância

**Os Melões aprendem melhor quando:**

- Têm acesso a recursos
- Podem trabalhar independentemente
- São respeitados por sua capacidade intelectual
- Seguem métodos tradicionais

**Os Melões podem ter problemas em:**

- Trabalhos em grupo
- Ser criticado
- Convencer os outros diplomaticamente



**Para aprimorar seu estilo, os Melões precisam:**

- Aceitar a imperfeição
- Considerar todas as alternativas
- Considerar os sentimentos dos outros

## CELEBRANDO SUA PRÓPRIA DIVERSIDADE

Nossa tendência é perguntar: "Mas qual das frutas é a melhor?". E a resposta é: "Esta é uma pergunta idiota".

Eu tenho três irmãos. Embora tenhamos muito em comum, como os pais e o tamanho do nariz, somos muito diferentes. Quando eu era mais jovem, vivia tentando provar a mim mesmo que meus talentos eram

melhores do que os deles: "Tudo bem, você pode até ser mais desinibido do que eu. Mas quem se importa? Vou melhor na escola do que você e isto é o mais importante". Desde então, percebi a idiotice deste tipo de raciocínio e estou aprendendo a apreciar o fato de que eles têm seus próprios potenciais e eu os meus. Ninguém é melhor ou pior, apenas diferente.

É por isso que você não deveria se sentir tão arrasado se alguém do sexo oposto (com quem você está morrendo de vontade de sair) não lhe der bola. Você pode até ser a uva mais desejável e apetitosa do pedaço, mas ele ou ela pode estar querendo uma banana. E não importa quanto você queira mudar de fruta, porque continuará sendo uma uva enquanto o outro quer uma banana. (Mas não se preocupe; mais cedo ou mais tarde aparecerá alguém procurando uma uvinha.)

Em vez de ficar tentando se misturar e ser igual a todo mundo, sinta orgulho de si mesmo e celebre suas diferenças e suas qualidades singulares. Uma salada de frutas é deliciosa exatamente pelo fato de cada fruta manter o próprio sabor.

## ● EMPECILHOS À CELEBRAÇÃO DAS DIFERENÇAS

Embora haja muitos outros, os três maiores empecilhos à sinergia são a ignorância, as "panelinhas" e o preconceito.

*Ignorância.* Ignorar significa que você não está ciente da informação. Você não sabe no que as outras pessoas acreditam, como elas se sentem ou o que têm passado. Em geral, existe muita ignorância quando está em questão compreender pessoas com deficiências, como Crystal Lee Helms explicou em um artigo publicado pelo *Mirror*, um jornal de uma região de Seattle:

*Meu nome é Crystal. Tenho um metro e cinquenta e três de altura, cabelos loiros e olhos castanhos. Até aí, tudo normal, certo? Mas e se eu lhe disser que sou surda?*

*Em um mundo perfeito, não importaria, não deveria importar. Mas não vivemos em um mundo perfeito, e, por fim, isto acaba importando. Quando alguém fica sabendo que sou surda, muda de atitude completamente. De repente começa a me olhar de maneira diferente. Você ficaria surpreso com a reação das pessoas.*

A pergunta mais comum é: "Como você ficou surda?". E quando conto como tudo aconteceu, a reação delas é tão comum quanto a pergunta em si: "Oh, sinto muito. Isso é muito triste". Sempre que isso acontece, eu simplesmente as fito nos olhos e digo calmamente: "Não, na verdade, não é tão triste assim. Não lamente por mim". Por melhor que seja a intenção, a sensação de pena sempre me dá náuseas.

Nem todas as atitudes, porém, colocam-me na defensiva. Algumas são até engraçadas. Eu estava conversando com meus amigos, por meio de gestos, quando um cara que eu não conhecia se aproximou de mim e começou a falar:

— Como é ser surda?

— Não sei. Como é ter audição? Quero dizer, não é como nada. Apenas é.

Como você pode ver, o ponto principal é esse: se você conhecer uma pessoa surda, não a rotule de incapaz nem considere que ela se encontra em desvantagem. Em vez disso, dedique algum tempo para conhecê-la e descobrir o que é ser surdo. Ao fazer isso, você estará se abrindo não apenas para conhecer os outros, mas principalmente você mesmo.

*"Panelinhas".* Não há nada

de errado em querer estar com as pessoas com as quais você se dá bem. Isto se torna um problema somente quando seu grupo de amigos se torna tão exclusivo que começa a rejeitar todo mundo que não seja como eles. É difícil valorizar as diferenças em uma "panelinha" muito fechada. Aqueles que se encontram fora se sentem como cidadãos de segunda classe, e os que se encontram dentro geralmente sofrem de complexo de superioridade. Não é difícil entrar em uma "panelinha". Tudo que você precisa fazer é perder sua identidade, ser assimilado e se tornar parte da colméia Borg<sup>1</sup>.

*Preconceito.* Alguma vez você já se sentiu estereotipado, rotulado ou prejudicado por alguém, devido à cor de sua pele, ao seu sotaque muito carregado ou ao fato de você morar no lado menos privilegiado da cidade? Acho que todos nós já passamos por isso e a sensação é horrível, não?

Apesar de havermos sido gerados da mesma maneira, infelizmente não somos tratados da mesma maneira. É triste o fato de que minorias de todos os tipos geralmente tenham obstáculos adicionais para superar na vida por causa dos preconceitos mantidos por tantas pessoas. O racismo é um dos problemas mais antigos do mundo. Eis a experiência de Natarsha:

*O racismo pode dificultar o sucesso. Quando você é uma estudante negra que faz parte do grupo dos melhores alunos da classe, mantendo uma média impecável de notas, as pessoas tendem a se sentir ameaçadas.*



<sup>1</sup> Comunidade de cyborgs que aparece em alguns episódios do seriado *Jornada nas Estrelas* — A Nova Geração, e que tem a característica de "assimilar" humanos, transformando-os em cyborgs (N. dos T.)



Eu gostaria muito que as pessoas se dessem conta de que todo mundo, independentemente do lugar de onde vêm ou da cor da pele, merece ter as mesmas oportunidades. No que diz respeito a mim e a meus amigos, o preconceito será sempre uma batalha.

Nós não nascemos com preconceito. Eles são aprendidos. As crianças, por exemplo, não se importam com a cor da pele umas das outras. Mas, conforme vão crescendo, começam a adquirir os preconceitos dos outros e formam barreiras, como é explicado na letra da música de Rogers e Hammerstein, composta para o musical *South Pacific* (Pacífico Sul):

*Você tem de ser ensinado a sentir medo*

*Das pessoas com olhar diferenciado,*

*E das pessoas cuja pele difere no sombreado,*

*Você tem de ser cuidadosamente ensinado.*

*Você tem de ser ensinado antes que seja tarde,*

*Antes que esteja com seis, sete ou oito anos de idade,*

*A odiar todos aqueles que seus parentes odeiam de verdade,*

*Você tem de ser ensinado com acuidade!*

O poema seguinte, de um autor anônimo, conta a triste história do que acontece quando as pessoas prejulgam umas às outras.

### O FRIO INTERIOR

Seis humanos apanhados por um frio intenso e castigante,  
Cada um segurando uma tora de madeira, assim conta a história impressionante.

O fogo chegando ao fim precisava de lenha, mas o primeiro homem  
escondeu sua tora sem receio,

Pois entre os rostos ao redor da fogueira notou que um era negro.

O homem seguinte olhou ao redor e, não vendo ninguém de sua religião,  
Não teve coragem de deitar na fogueira a tora que tinha na mão.

O terceiro, com seu traje esfarrapado, ajeitou o casaco com indignação,  
Por que usar sua tora para aquecer o rico cheio de ambição?

O homem rico inclinou-se para trás, pensando na riqueza que tinha guardado,  
E em como mantê-la longe do alcance do pobre preguiçoso e desgraçado.

A face do negro refletia vingança à luz fugidia da fogueira,

Pois tudo que via era a chance de acertar o branco com sua tora certa.

O último homem do malfadado grupo nada fazia, exceto se algo havia a ganhar,  
Retribuía apenas aqueles que lhe davam algo, pois era só assim que sabia jogar.

As toras seguras com firmeza pelos mortos foi prova do pecado humano em todo seu horror,  
Não morreram do frio intenso que os apANHARA — morreram do frio interior.

### DEFENDENDO A DIVERSIDADE

Felizmente o mundo está cheio de pessoas com calor interior e que valorizam a diversidade. A história seguinte, narrada por Bill Sanders, é um exemplo maravilhoso de defesa da diversidade e de demonstração de coragem:

*Há alguns anos, testemunhei um ato de coragem que me causou um frio na espinha.*

*Durante uma das reuniões de assembleia do colégio, eu havia falado a respeito de implicar com as pessoas e de como cada um de nós deveria defender as pessoas, em vez de humilhá-las. Depois, cada um dos participantes teve a chance de "sair da toca" e ir falar ao microfone. Os estudantes podiam*

*agradecer a alguém que os houvesse ajudado, e coisas desse tipo. Alguns que foram ao microfone fizeram exatamente isso. Uma garota agradeceu a alguns amigos que a haviam ajudado a superar problemas familiares. Um rapaz falou sobre algumas pessoas que haviam lhe dado apoio durante uma dificuldade emocional que ele vivera.*

*Foi então que uma garota do último ano ficou de pé, caminhou até o microfone*

*e apontou para o local onde o pessoal do segundo ano estava reunido. Desafiando toda a escola, ela falou: "Vamos parar de aborrecer aquele colega. Claro que ele é diferente de nós, mas estamos todos juntos nisso. Por dentro, ele não é diferente de nós. Precisa de aceitação, amor, compaixão e aprovação. Ele precisa de amigos. Por que continuamos sendo rudes e humilhando-o? Estou desafiando toda esta escola a apoiá-lo e a dar uma chance a ele!"*

*Durante todo o tempo em que ela falou, eu me mantive de costas para o local onde o rapaz se encontrava e não tinha idéia de quem ele era. Mas, obviamente, a escola sabia. Fiquei até com receio de olhar naquela direção, achando que o rapaz poderia estar enrubescido e querendo se esconder embaixo da cadeira. Porém, quando olhei para trás, avistei um rapaz sorrindo de orelha a orelha. Balançando o corpo para cima e para baixo, ele levantou o punho cerrado no ar. Em sua linguagem corporal estava dizendo: "Obrigado! Obrigado! Continue falando com eles. Você salvou minha vida hoje!"*

**Encontrando o Caminho "Elevado"** Assim que você aceita a idéia de que as diferenças são uma força e não uma fraqueza, e assim que se compromete a pelo menos tentar celebrar as diferenças, está pronto para encontrar o Caminho Elevado. A definição budista do Caminho do Meio não significa chegar a um meio-termo; significa alcançar algo mais elevado, como o ápice de um triângulo.

A sinergia é mais do que mero compromisso ou cooperação. Compromisso é  $1 + 1 = 1\frac{1}{2}$ . Cooperação é  $1 + 1 = 2$ . Sinergia é  $1 + 1 = 3$  ou

Na vida, as diferenças criam desafios e abrem as portas descobertas.

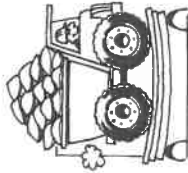
Símbolo da linguagem sinais que significa: "SOMOS DIFERENTES"





mais. É cooperação criativa, com ênfase na palavra criativa. O resultado é maior do que a soma das partes.

Os construtores sabem disso melhor do que ninguém. Se uma viga de 5 cm x 10 cm sustenta 275 kg, então duas vigas de 5 cm x 10 cm deveriam ser capazes de sustentar 550 kg, certo? Na verdade, porém, duas vigas de 5 cm x 10 cm sustentam 825 kg! E se você pregar uma à outra, duas vigas de 5 cm x 10 cm sustentam 2 210 kg. Três vigas com estas mesmas medidas, e pregadas uma à outra, conseguem sustentar 3 845 kg! Os músicos também sabem como isso funciona. Eles sabem que quando um Dó e um Sol se encontram perfeitamente afinados, produzem uma terceira nota: um Mi.



Encontrar o Caminho Elevado sempre dá um melhor resultado, como Laney descobriu:

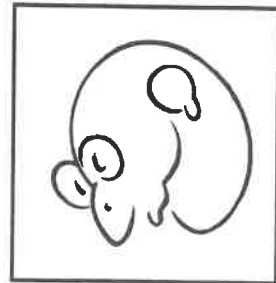
Na aula de laboratório de física, o professor estava demonstrando o "princípio de momento" e nossa tarefa seria construir uma catapulta, como aquelas dos tempos medievais. Nós a batizamos de "lançadora de abóboras".

Meu grupo era formado por mim e mais dois rapazes. Nós éramos bem diferentes, por isso tivemos uma porção de idéias diferentes.

Um de nós queria usar cordas elásticas para acionar a lançadora. Outro queria usar tensão e cordas. Tentamos cada uma das sugestões sem muito sucesso, até encontramos uma maneira de utilizar as duas idéias ao mesmo tempo. O impulso foi muito mais acentuado do que se tivéssemos usado cada uma das sugestões separadamente. Foi legal porque conseguimos dobrar o impulso do lançamento.

Também houve sinergia quando os fundadores dos Estados Unidos estavam formando a estrutura de governo. William Paterson propôs o Plano de Nova Jersey, que dizia que o Estado deveria ter representação igualitária no governo, independentemente do índice populacional. Este plano favorecia os Estados menores. James Madison teve uma idéia diferente, conhecida como o Plano de Virgínia, que argumentava que os Estados com maior índice populacional deveriam ter maior representação. Este plano favorecia os Estados maiores.

Depois de várias semanas de debate, eles alcançaram uma decisão que agradou todas as partes. Concordaram em ter duas facções no Congresso. Em uma delas, o Senado, cada Estado teria dois representantes, independentemente do índice populacional.



Na outra, a Casa dos Representantes (deputados), cada Estado teria representantes baseados em seu índice populacional.


Embora tenha recebido o nome de Grande Compromisso, esta famosa decisão deveria ter recebido o nome de Grande Sinergia, porque apresentou um resultado melhor do que as propostas originais.


## ALCANÇANDO A SINERGIA

Quer você esteja discutindo com seus pais a respeito de sair com alguém e estabelecendo os limites do "toque de recolher", ou então planejando alguma atividade escolar com seus colegas, ou simplesmente não concordando com algo, há uma maneira de alcançar a sinergia. Aqui estão cinco dicas simples para ajudá-lo a chegar lá.


### Alcançando a Sinergia

# PLANO DE AÇÃO







**DEFINIR O PROBLEMA  
OU A OPORTUNIDADE**




**A MANEIRA DELES**  
(Procure primeiro compreender as idéias dos outros.)



**A MINHA MANEIRA**  
(Procure ser compreendido compartilhando suas idéias.)



**BRAINSTORM**  
(Crie novas opções e idéias.)



**O CAMINHO ELEVADO**  
(Encontre a melhor solução.)

Fotocopie este plano de ação e coloque-o em um lugar onde você possa vê-lo com frequência.

Vamos aplicar o plano de ação em um problema, para ver como ele funciona.

## As Férias

Pai: — Não me importa o que você acha. Vai conosco nessas férias que queira ou não. Nós a planejamos há meses, e é importante que passemos algum tempo juntos, em família.

Você: — Mas eu não quero ir! Quero ficar com meus amigos. Vou perder tudo que eles fizeram.

Mãe: — Não quero que você fique aqui sozinho. Ficarei preocupada todo o tempo e isso arruinará minhas férias. Queremos que viaje conosco.

## DEFINIR O PROBLEMA OU A OPORTUNIDADE

Neste caso, temos um problema. E ele é o seguinte:

*Meus pais querem que eu participe das férias da família, mas eu preferiria ficar em casa e sair com meus amigos.*



## A MANEIRA DELES (Procure primeiro compreender as idéias dos outros.)

Tente usar as habilidades de escuta que você aprendeu no Hábito 5, para que você possa realmente compreender sua mãe e seu pai. Lembre-se: Se você quiser exercer influência sobre seus pais, eles precisam sentir-se compreendidos.

Ao escutá-los, você apreende o seguinte:

*Essas férias são muito importantes para meu pai. Ele quer dedicar um tempo à família, e sente que não será a mesma coisa sem minha presença. Mamãe acha que eles ficarão tão preocupados se eu ficar sozinho em casa que não aproveitarão as férias.*



## A MINHA MANEIRA (Procure ser compreendido compartilhando suas idéias.)

Agora coloque em prática a segunda metade do Hábito 5 e escute seus pais. Eles se mostrarão muito mais dispostos a ouvi-lo. Aproveite para dizer a eles como está se sentindo.

*Quero ficar em casa com meus amigos. Eles são muito importantes para mim. Planejam uma porção de coisas e não quero perder a diversão. Além disso, fico maluco quando tenho de passar um dia inteiro em um carro lotado na estrada, com meus irmãos.*



## BRAINSTORM (Crie novas opções e idéias.)

Aqui é onde a mágica acontece. Utilize sua imaginação e crie idéias que você nunca poderia ter se estivesse pensando sozinho. Enquanto pratica o brainstorm, mantenha em mente as seguintes dicas:

- **SEJA CRIATIVO:** Revele suas idéias mais ousadas. Deixe a coisa fluir.
- **EVITE A CRÍTICA:** Nada prejudica mais a fluidez da criatividade do que a crítica.
- **SAIBA APROVEITAR:** Mantenha sempre as melhores idéias. Uma grande idéia conduz a outra, que conduz a outra, e assim por diante.

O brainstorming produz as seguintes idéias:

- Meu pai disse que poderíamos tirar férias em um lugar que me agradasse mais.
- Eu disse que poderia ficar com parentes próximos.
- Minha mãe sugeriu que eu levasse um amigo comigo.
- Sugeri usar minhas economias para ir de ônibus e não ter de viajar no carro lotado.

- Minha mãe se mostrou disposta a encerrar as férias mais cedo, para facilitar as coisas para mim.
- Sugeri ficar em casa durante uma parte das férias e me juntar a eles depois.
- Meu pai estava disposto a me deixar ficar em casa se eu pintasse o portão enquantos eles estivessem fora.



## O CAMINHO ELEVADO (Encontre a melhor solução.)

Depois de praticar um pouco o brainstorming, a melhor idéia geralmente vem à tona. Quando isto acontece, é só uma questão de saber prosseguir.

*Todos concordamos que eu ficaria em casa durante a primeira metade da semana e que depois viajaria de ônibus com um amigo para me juntar à família, na segunda metade da semana. Eles até se ofereceram para pagar nossa passagem, se eu pintasse o portão. O trabalho não é difícil, por isso ainda terei tempo suficiente para sair com meus amigos. Meus pais estão contentes, e eu também.*

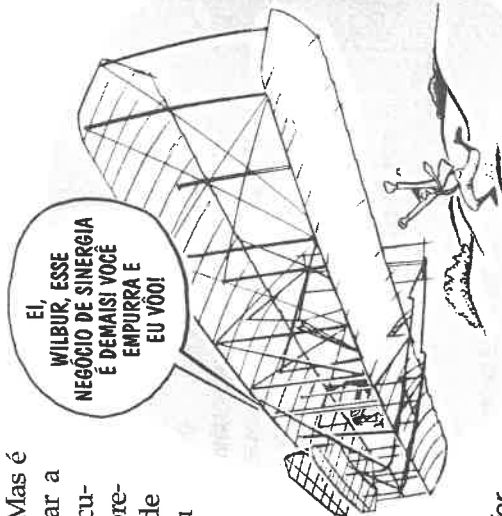
Se você seguir a base desta fórmula, ficará surpreso com o que poderá acontecer. Mas é preciso muita maturidade para alcançar a sinergia. Você tem de estar disposto a escutar o ponto de vista do outro. Depois é preciso coragem para expressar seu ponto de vista. Por fim, é preciso deixar fluir seu impulso criativo. Veja como essa fórmula alcançou a sinergia:

*A formatura estava chegando e eu queria usar um modelo de vestido que tinha visto em uma revista de moda. O único problema era que ele ficaria curto em mim porque sou bem alta. Eu sabia que minha mãe iria implicar com isso.*

*Naquela noite, conversamos sobre a formatura e a respeito de quem iria me levar.*

*Mostrei a ela o vestido da revista e, como eu havia previsto, ela disse: "Nem pensar! Esse vestido é curto demais". Deixei-a expor a própria opinião sobre o que eu deveria fazer e onde eu deveria comprar a roupa.*

*Não gostei de nada do que ela disse, mas ficou evidente que ela se sentiu muito determinada quanto à questão. Então começamos a ter uma porção de idéias sobre o que eu deveria fazer. Uma delas foi encontrar uma costureira e ver se ela conseguiria fazer algo que pudesse satisfazer a nós duas. Dei um telefonema rápido a uma amiga, encontrei uma costureira e logo estávamos colocando nossas idéias no papel e comprando o tecido. O vestido ficou lindo, muito original e diferente dos das outras garotas. Não*



gastei muito dinheiro, como imaginei que faria a princípio, e minhas amigas também adoraram meu visual.

### Busque-a!

O Plano de Ação para Alcançar a Sinergia pode ser usado em todos os tipos de situação:

- Você acabou de ser designado para realizar um trabalho de biologia com três pessoas que você nem conhece.
- Você e seu namorado (ou sua namorada) não estão conseguindo decidir na casa de quem passarão o dia de Natal.
- Você quer ir para a faculdade, mas seus pais não estão dispostos a ajudá-lo a pagá-la.
- Como membro da comissão de formatura, você e sua turma estão tentando planejar o maior baile do ano.
- Você e sua madrastra discordam quanto ao horário de você chegar em casa.
- Você vive brigando com seu irmão por causa do computador.

O Plano de Ação para Alcançar a Sinergia é uma diretriz, nada mais. Os passos nem sempre têm de estar nesta mesma ordem, e você não precisa seguir todos sempre. Se sua CBR estiver extremamente alta com alguém, você pode até pular os três primeiros passos e ir direto para o *brainstorming*. Por outro lado, se sua CBR estiver baixa, você precisará passar mais tempo escutando. Pode ser necessário que você tenha várias conversas para solucionar alguns problemas; portanto, seja paciente.

Apesar dos esforços hercúleos de sua parte para encontrar o Caminho Elevado, às vezes, a outra parte não se mostra disposta a fazer nenhum esforço. Nessas situações, resta-lhe apenas continuar tentando construir a CBR.

Mas como você costuma resolver conflitos? Na maioria das vezes geralmente por meio de brigas (com palavras ou com os próprios punhos) ou de desistência (você silencia ou se retira). O Plano de Ação para Alcançar a Sinergia oferece uma alternativa.

Digamos que você e seu irmão ou sua irmã vivem brigando para ver quem vai sair com o carro. Cada um sente que precisa mais do carro do que o outro, e isto cria um clima realmente ruim entre vocês. Depois de aprender como funciona a sinergia, você decide experimentar o Plano de Ação para Alcançar a Sinergia.

### DEFINIR O PROBLEMA OU A OPORTUNIDADE

— Estou cansado de brigar por causa do carro. Vamos conversar e ver se conseguimos chegar a um acordo Ganha/Ganha.

- Oh, qual é! Não me venha de novo com essa besteira de 7 Hábitos.
- Estou falando sério. Quero realmente resolver este problema.
- Tudo bem. E o que sugere que façamos? Só há um carro e nós somos dois.

### A MANEIRA DELES (Procure primeiro compreender as idéias dos outros.)

- Bem, para começar, diga-me por que precisa do carro a todo instante.
- Você sabe por quê. Preciso de um meio para voltar para casa depois do estágio.
- E por que não pega uma carona com seus amigos?
- Às vezes faço isso, mas sempre fico embaraçado porque nossa casa fica muito fora do trajeto deles.
- Entendo. Há outros motivos pelos quais você precisa do carro?
- Bem, sim. De vez em quando, gosto de passar pela casa de Jared, no caminho para cá.
- Isto é importante para você.
- Pode apostar que sim.
- Então não gosta de pegar carona quando está voltando do estágio e quer a liberdade que o carro lhe dá para fazer algumas coisas, como ver Jared, por exemplo. Isto resume a situação?
- Sim.

### A MINHA MANEIRA (Procure ser compreendido compartilhando suas idéias.)

- Importa-se se eu lhe disser por que preciso do carro?
- Acho que já sei, mas vá em frente.
- Apenas pelo trabalho. Tenho de chegar ao trabalho às 6:00 todas as noites e geralmente você não chega em casa antes das 6:30. Quando é mamãe quem me leva, sempre acabo chegando atrasada e levando uma bronca do meu chefe.
- Sim, eu sei como mamãe é.

### BRAINSTORM (Crie novas opções e idéias.)

- Bem, e se você se esforçar para sair do estágio um pouco mais cedo? Se chegar em casa por volta das 5:45, poderia usá-lo antes e eu poderia ir com ele para o trabalho.
- Eu faria isso se pudesse, mas não posso sair mais cedo do estágio. E se você entrar no trabalho um pouco mais tarde?
- Ei, pensando bem, talvez eu possa dar um jeito. Tenho certeza de que meu chefe me deixará começar mais tarde se eu ficar até mais tarde. Por que não tentar? Você fica com o carro até depois do estágio e depois eu vou com ele para o trabalho.
- Mas e se eu quiser ver Jared?

— Se quiser ver Jared, posso lhe dar uma carona no caminho até o trabalho e apanhá-lo na volta. Tudo bem para você?  
— Sim, está ótimo.



### O CAMINHO ELEVADO

- Então, negócio fechado?
- Fechado.

Nem sempre é tão fácil. Mas, por outro lado, às vezes é.

### TRABALHO EM EQUIPE E SINERGIA

Os grandes times geralmente são compostos por cinco ou mais tipos diferentes de pessoas, com cada membro jogando em uma posição diferente mas igualmente importante.

Os Perseverantes. Com firmeza e segurança, eles prosseguem com um trabalho até que este esteja terminado.

Os Seguidores. Eles são grandes apoios para os líderes. Se ouvem uma grande idéia, conseguem levá-la a cabo.

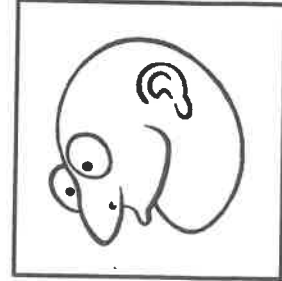
Os Inovadores. São os indivíduos criativos, que têm as grandes idéias. São eles que oferecem as “faíscas” para que as coisas aconteçam.

Os Harmonizadores. Eles fornecem unidade e suporte e são grandes criadores de sinergia enquanto trabalham com os outros, encorajando a cooperação.

Os Exibicionistas. Embora seja divertido trabalhar com eles, pode ser difícil lidar com eles de vez em quando. Geralmente são eles que adicionam o tempero e o momento necessários para fazer a equipe alcançar o sucesso.

Um ótimo trabalho em equipe é como uma bela peça musical. Todas as vozes e todos os instrumentos podem estar cantando e tocando ao mesmo tempo, mas não estão competindo. Individualmente, os instrumentos e as vozes emitem sons diferentes, tocam notas diferentes, param em tempos diferentes e, ainda assim, combinam-se para criar um som totalmente novo. Isto é sinergia.

O livro que você está segurando está repleto de sinergia. Quando decidi escrevê-lo, confesso que fiquei meio perdido a princípio. Então recorri à única alternativa que eu conhecia: procurei ajuda. Pedi ajuda a um amigo imediatamente, e logo havia reunido uma equipe maior. Localizei algumas escolas e alguns educadores em todo o país, que concordaram em nos dar suporte em diferentes níveis. Comecei a entrevistar adolescentes individualmente e em grupo.



Contratei um artista. Fizemos reuniões em equipe, durante as quais eu pedi histórias cujos contextos envolvessem adolescentes e os 7 Hábitos. Por fim, já havia mais de cem pessoas envolvidas na criação deste livro.

Aos poucos, mas seguramente, tudo foi se realizando. Cada pessoa da equipe trouxe seu talento à tona, contribuindo de diferentes maneiras. Enquanto eu me concentrava em escrever, os outros se concentraram naquilo em que eram melhores. Um era bom em coletar histórias, outro em selecionar grandes citações, outro em editar. Alguns eram perseverantes, alguns inovadores, alguns exibicionistas. Levamos o trabalho em equipe e a sinergia ao máximo.

O maravilhoso resultado paralelo do trabalho em equipe e da sinergia é que eles promovem relacionamentos. A jogadora olímpica de basquete Deborah Miller Palmore disse isto muito bem: “Mesmo quando realiza o grande jogo de sua vida, é a sensação do trabalho em equipe que você leva consigo. Você pode até se esquecer dos jogos, dos arremessos e dos pontos, mas nunca se esquece de seus colegas de equipe”.



### PRÓXIMAS ATRAÇÕES

Se você continuar lendo, descobrirá por que Michelle Pfeiffer é tão linda e admirada. Mais algumas páginas e você saberá o segredo!

## PARTE IV

## PEQUENOS PASSOS



Quando você conhecer um colega de classe ou um vizinho com uma deficiência ou incapacidade, não lamente por ele nem o evite por não saber o que dizer. Em vez disso, saia de sua rotina e tente conhecer a pessoa.

1

Da próxima vez em que tiver um desentendimento com seus pais, tente colocar em prática o Plano de Ação para Alcançar a Sinergia. 1. Defina o problema; 2. Escute-os; 3. Compartilhe seus pontos de vista; 4. Realize o *brainstorm*; 5. Encontre a melhor solução.

2

Compartilhe um problema pessoal com um adulto de sua confiança. Veja se a troca de diferentes pontos de vista o conduz a novos vislumbres e a novas idéias a respeito de seu problema.

3

Durante essa semana, olhe a sua volta e preste atenção em quanta sinergia está ocorrendo ao seu redor, tais como duas mãos que se unem para trabalhar juntas, trabalho em equipe, relacionamentos simbióticos em essência e solução criativa de problemas.

4

Pense naqueles que o aborrecem. O que há de diferente nessas pessoas?

5

O que você pode aprender com elas?

Pratique o *brainstorm* com seus amigos e elabore algo novo, divertido e inusitado para vocês fazerem no próximo fim de semana, em vez de ficarem sempre repetindo as mesmas atividades.

6

Analisar sua abertura para a diversidade em cada uma das categorias seguintes. Você é fugitivo, tolerante ou celebrador?

7

	FUGITIVO	TOLERANTE	CELEBRADOR
Raça			
Sexo			
Religião			
Idade			
Jeito de Vestir			

O que você pode fazer para se tornar um celebrador em cada categoria?

# Renovação



**Hábito 7—Afine o Instrumento**  
É a "Vez do Eu"

**Mantenha a Esperança Viva**  
*Acredite, Você Moverá Montanhas*

# Afine o Instrumento



É  
“A Vez do Eu”



# O melhor momento para consertar o telhado é quando o sol está brilhando.

JOHN F. KENNEDY, PRESIDENTE DOS ESTADOS UNIDOS

Alguma vez você já se sentiu desestabilizado, estressado ou vazio por dentro? Se sim, você vai adorar o Hábito 7, porque ele foi especialmente elaborado para ajudá-lo a lidar com estes problemas. Por que o batizamos de "Afine o Instrumento"? Bem, imagine que você vai fazer uma caminhada pela mata quando de repente se depara com um cara serrando uma árvore furiosamente.

- Ei, o que está fazendo? — você pergunta.
  - Estou tentando serrar esta árvore — vem a resposta seca.
  - E há quanto tempo está tentando?
  - Há quatro horas, mas estou tendo progresso — diz ele, com o suor pingando do queixo.
  - Sua serra parece estar em péssimo estado — você diz. — Por que não pára um pouco e a afia?
  - Não posso, seu idiota. Estou ocupado demais tentando serrar.
- Sabemos bem quem é o verdadeiro idiota da história, não? Se o cara parasse quinze minutos para "afinar o instrumento" de trabalho, provavelmente terminaria a tarefa três vezes mais rápido.

Alguma vez você já ficou ocupado demais em dirigir e esqueceu-se de abastecer o carro? Já ficou ocupado demais em viver e esqueceu-se de se renovar?

O Hábito 7 trata justamente de como manter seu "eu" afinado, para que você possa lidar melhor com a vida. Ele diz respeito à constante renovação e ao fortalecimento das quatro dimensões-chave de sua vida: seu corpo, sua mente, seu coração e sua alma.

## CORPO

### A Dimensão Física

Praticar exercícios físicos, ter uma dieta saudável, dormir bem, relaxar.

## MENTE

### A Dimensão Mental

Ler, estudar, escrever, aprender novas habilidades.

## CORAÇÃO

### A Dimensão Emocional

Construir relacionamentos (CBR, CBP), oferecer ajuda, sorrir.

## ALMA

### A Dimensão Espiritual

Meditar, manter um diário, acessar bons veículos de comunicação.

## O EQUILÍBRIO É O MELHOR

O antigo provérbio grego "Nada em excesso" nos faz lembrar da importância do equilíbrio e de nos mantermos em contato com as quatro dimensões da vida. Algumas pessoas passam horas e horas moldando um corpo perfeito, mas deixam a mente de lado. Outras desenvolvem uma capacidade intelectual admirável, mas se descuidam do corpo e esquecem de ter uma vida social. Para exercer seu melhor desempenho, você precisa se esforçar para alcançar o equilíbrio nas quatro áreas.

Por que o equilíbrio é tão importante? Porque aquilo que você faz em uma destas dimensões da vida afeta as outras três. Pense com calma. Se um dos pneus de um carro estiver desbalanceado, os quatro não funcionarão direito, e não apenas o que está com defeito. É difícil ser amigável (coração) quando você está exausto (corpo). E o inverso também é verdadeiro. Quando você se sente motivado e afinado consigo mesmo (alma), é mais fácil se concentrar nos estudos (mente) e ser mais amigável (coração).

Na época em que eu estava na escola, lembro-me de haver estudado a respeito de grandes artistas, escritores e músicos, como Mozart, Van Gogh, Beethoven e Hemingway. Muitos deles, porém, pareciam ser um bocado atrapalhados emocionalmente. Por quê? Sua dúvida é tão grande quanto a minha, mas acho que era porque eles não tinham muito equilíbrio. Parece que se concentraram tanto em uma coisa, como a música ou a arte, que negligenciaram as outras dimensões da vida e perderam o rumo. Como afirma o ditado: "É preciso equilíbrio e moderação em tudo".

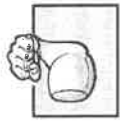
## RESERVE UM TEMPO PARA TIRAR UMA FOLGA

Como um carro, você também precisa de revisões e de trocas de óleo regulares. Você precisa de um tempo para rejuvenescer a melhor coisa que o faz seguir em frente: você mesmo! Precisa de um tempo para relaxar e "baixar a guarda", um tempo para se cuidar com mais carinho. Esta é a essência de "afine o instrumento".

Durante as páginas seguintes, daremos uma olhada em cada dimensão (corpo, mente, coração e alma), e falaremos sobre métodos específicos para afinar seu instrumento. Portanto, continue a leitura!



## Cuidando do Corpo



Eu detestei a sétima série do ginásio. Eu era o desajeitamento em pessoa. Sentia-me inseguro a respeito de quem eu era e em como me ajustar às situações. Como se não bastasse, meu corpo começou a sofrer todo tipo de mudanças esquisitas. Ainda me lembro do primeiro dia da aula de educação física. Tínhamos de usar protetores de genitália durante a aula, para o caso de haver algum "incidente doloroso". Aquela seria a primeira vez que eu iria usar aquele troço e eu não tinha a mínima ideia de como colocá-lo. Eu e os outros garotos ficamos tão embaraçados ao nos ver pelados pela primeira vez que permanecemos na área dos chuveiros e começamos a rir feito idiotas.

Durante a adolescência, sua voz vai mudar, seus hormônios entrarão em um rompante e começarão a aparecer uma porção de curvas e de músculos!

Na verdade, este seu corpo eternamente em mutação é uma máquina maravilhosa. Você pode cuidar dele com carinho ou abusar dele. Pode controlá-lo ou deixar que ele o controle. Em suma, seu corpo é uma ferramenta, e se você souber cuidar dela devidamente, conseguirá usá-la de maneira positiva.

Aqui está uma lista com as dez maneiras como os adolescentes podem manter a saúde física em dia:

1. Ter uma alimentação saudável
2. Relaxar no banho
3. Andar de bicicleta
4. Fazer ginástica
5. Dormir suficientemente
6. Praticar ioga
7. Praticar esportes
8. Fazer caminhadas
9. Fazer alongamento
10. Fazer ginástica aeróbica

Os quatro ingredientes-chave para ter um corpo saudável são: dormir bem, relaxamento físico, boa nutrição e exercícios adequados. Vamos abordar a nutrição e a prática de exercícios.

### VOCÊ É AQUILO QUE COME

Há uma grande dose de verdade na expressão: "Você É Aquilo Que Come". Não sou um especialista em nutrição, mas descobri duas regras jóias para mantermos em mente.

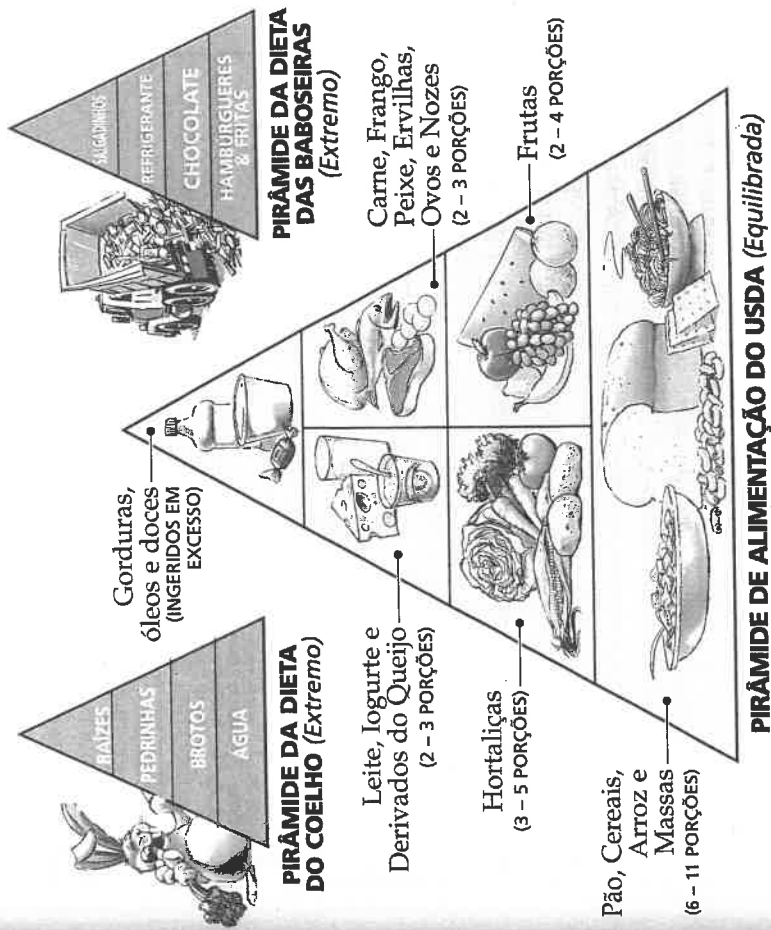
Primeira regra jóia: Escute seu corpo. Preste atenção em como os alimentos o fazem se sentir e, a partir disso, desenvolva sua lista pessoal de "sins" e de "não". Cada pessoa reage de uma maneira diferente aos alimentos. Por exemplo, sempre que como muito antes de ir dormir eu me sinto péssimo na

manhã seguinte. E sempre que como batatinhas fritas, salgadinhos ou pizza demais, fico com um inevitável "desespero por banheiro". (Você já passou por isso?) Estes são meus "não". Por outro lado, aprendi que comer muitas frutas, muitas hortaliças e tomar litros e litros de água me deixam mais "afinado". Estes são meus "sins".

Segunda regra jóia: Seja moderado e evite os extremos. Isso porque muitos de nós (incluindo eu) tendemos a ser mais extremistas do que moderados. Por isso vivemos oscilando entre a "dieta do coelho" e a "dieta das baboseiras". Porém, os hábitos alimentares extremos podem não ser saudáveis. Comer uma besteirinha uma vez ou outra também não vai matá-lo. (Afinal, que graça tem a vida sem um pouco de ousadia?) Só não faça disso um hábito cotidiano.

O USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos) elaborou uma pirâmide alimentar com uma abordagem equilibrada e moderada de nutrição, que eu recomendo com o máximo de aprovação. Ela encoraja a ingestão de mais grãos, frutas, hortaliças, alimentos com baixa taxa de gordura e nos aconselha a ingerir menos comida de *fast-food*, alimentos sem valor nutritivo e sanduíches, que geralmente estão carregados de gordura, açúcar, sal e outros "venenos".

Lembre-se: A alimentação afeta seu humor. Portanto, alimente-se com cuidado!



A revista Harper's, em sua edição do mês seguinte, exibiu provas de que até mesmo as "pessoas bonitas" precisam de uma "ajudazinha". A Harper's conseguiu descobrir o valor faturado pelos profissionais que retocaram a foto de Michelle Pfeiffer para a capa da Esquire. Os retocadores ganharam 1.525 dólares para retocar os seguintes detalhes: "Clarear toda a pele, atenuar os traços do sorriso, delinear o queixo,

suavizar a linha abaixo do lóbulo das orelhas, acrescentar mais cabelos, aumentar a testa e criar um contorno melhor e suavizar os músculos do pescoço". O editor da Harper's publicou a matéria porque, segundo ele, "nos deparamos constantemente com a perfeição nas revistas; isto é para lembrar ao leitor (...) que há uma diferença entre a vida real e a arte".

Por isso é que você não deve ficar comparando suas fotos da escola ou de seus documentos com as das capas de revistas. O fotógrafo que está tirando sua foto está ganhando apenas um mínimo para realizar o trabalho, está aborrecido, com pressa e pode até estar odiando você por tudo isso. Portanto, não será surpresa se sua foto sair horrível.

Lembre-se: nossa idolatria por corpos perfeitos nem sempre foi o que esteve na moda. Não seria legal viver na Europa do século dezoito, quando ter uns "quilinhos a mais" era o que estava "em alta", ou durante a Idade Média, quando todo mundo usava roupas enormes e ninguém sabia realmente como era seu corpo? Puxa, bons tempos aqueles!

Claro que devemos nos esforçar para que nossa aparência seja a melhor possível e para que fiquemos apresentáveis, mas, se não tomamos cuidado, acabamos ficando obcecados com a "aparência". Isso pode nos levar a ter sérios distúrbios alimentares como comer compulsivamente, desenvolver bulimia ou anorexia, ou então ao vício de drogas que melhoram nosso desempenho geral, como os esteróides. Tratar seu corpo como um prisioneiro de guerra só para ser aceito pelos outros nunca vale a pena.

Se você estiver tentando resolver um problema alimentar, não se sinta sozinho. Este é um problema muito comum entre os adolescentes. Comece admitindo que você tem um problema e procure ajuda. (No final do livro, listei algumas organizações que poderão ajudá-lo.)

## ● POSSO DESISTIR QUANDO BEM QUISER

Assim como existem meios de cuidar de seu corpo, também existem meios de destruí-lo. Usar substâncias que provocam vício, como álcool, drogas e tabaco, é uma maneira muito eficaz de destruí-lo. O álcool, por exemplo, é frequentemente relacionado às três principais causas de morte entre os adolescentes: acidentes de carro, suicídio e homicídio. Depois vem o fumo, que já foi provado que enevoa sua visão, envelhece sua pele prematuramente, amarela seus dentes, provoca mau hálito, triplica o número de cáries, causa gengivite, descolore a ponta de seus dedos, provoca cansaço e dá câncer. (É incrível que as pessoas ainda tenham coragem de fumar!) De qualquer modo, o fumo não anda lá muito popular. Encontrei um artigo do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts que aborda justamente este assunto:

Muito bem, lá está (insira aqui o nome de alguém em quem você esteja interessado(a)). É a oportunidade perfeita! Você verifica suas roupas, seus cabelos, acende um cigarro, verifica os cabelos mais uma vez e caminha devagar em direção à pessoa. Você oferece seu melhor sorriso, então ouve a pessoa falar: "Poderia me fazer um favor?". Todo solícito(a), você se inclina na direção da pessoa, para ouvi-la melhor. Então ela solta a bomba: "Poderia ir fumar em outro lugar, por favor?".

Fumar não é tão atraente quanto você pensa. Em uma pesquisa à qual tive acesso, 8 em cada 10 rapazes e 7 entre 10 garotas disseram que não namorariam um fumante. Portanto, se você fuma, é melhor ir se consolar do em beijar apenas seu cigarro...

Lembre-se também de que as companhias de cigarro gastam o equivalente a R\$ 850.000,00 por hora, todos os dias, com promoções e propagandas de cigarro. Elas querem seu dinheiro. Um maço de cigarros por dia equivale a mais de R\$ 1.000,00 por ano. Pense só em quantos CDs você não poderia comprar com R\$ 1.000,00! Não deixe que eles o façam de bobo!

Por outro lado, é claro que ninguém planeja ficar viciado. Tudo começa muito inocentemente. No entanto, geralmente usar "drogas iniciais", como o álcool e o fumo, leva ao uso da maconha e depois a drogas mais letais como cocaína, LSD, crack, opiáceos e heroína. Muitos adolescentes começam bebendo, fumando ou usando drogas na tentativa de obter *liberdade*, mas logo descobrem estar viciados em algo que *destrói* esta liberdade. Acredite-me, há maneiras melhores de assegurar sua individualidade.

Talvez a pior parte de adquirir um vício seja a seguinte: Você não está mais no controle — é seu vício quem está. Quando ele diz *pule*, você *pula*. Você reage. Diz adeus a toda a idéia de ser proativo. Sempre lamento pelas pessoas que têm de sair para fumar porque é proibido fumar no interior de um local. É triste vê-las do lado de fora, sob o calor escaldante do verão ou em meio ao frio intenso do inverno, dando suas "baforadas" e sendo incapazes de controlar a urgência do vício.

Sempre pensamos que o vício é algo que acontece com os outros e que podemos deixá-lo a qualquer momento, certo? Na verdade, não é assim tão fácil. Como exemplo, somente 25 por cento dos adolescentes fumantes que tentaram deixar o fumo tiveram êxito. Gosto do que Mark Twain disse a respeito de quanto foi "fácil" para ele deixar de fumar: "Tentei uma centena de vezes".

Aqui está a história da luta pela qual um adolescente teve de passar para superar o vício das drogas:

*A primeira vez que usei algum tipo de droga ou álcool foi quando eu estava com catorze anos. Eu nem sabia o que eram drogas. Realmente não me importava com isso. Todos apenas me diziam quanto elas eram ruins. Até que um amigo meu disse: "Tome, prove isso. É muito legal". Então eu provei. Quando eu comecei, queria ficar legal. Depois não foi mais por pressão do pessoal. Foi apenas por mim mesmo.*



Comecei a usar drogas e a beber cada vez mais. Fui deixando de fazer as lições da escola e meus relacionamentos foram diminuindo. Detestei começar a perder o contato com minha família. Minha atitude com relação às coisas mudou completamente, sabe — eu via tudo com muita negatividade. Também comecei a me encontrar menos com minha namorada.

Pouco depois que comecei a beber e a usar drogas, também notei alguns problemas físicos. Eu me sentia realmente cansado todo o tempo. Também perdi muito peso, cerca de treze quilos em dois meses.

Um outro detalhe é que quando eu ia para casa e ficava sem pasta de dentes ou algo assim, eu começava a chorar. Eu estava tendo reações extremas por nada. Meu temperamento estava realmente difícil.

Mais ou menos um mês depois do meu décimo sétimo aniversário, fui pego com drogas na escola. Fiquei suspenso por uma semana, e eu soube que aquele era o tempo que eu precisava para me recompor. Tentei deixar as drogas, mas não consegui. É como quando você fuma. Você pode até colocar um cigarro de lado e dizer que vai parar, mas é realmente difícil conseguir.

Por isso reatei a amizade com meus antigos amigos e comecei a frequentar os encontros da Associação dos Alcolólicos Anônimos (AAA), onde consegui um orientador. A AAA é algo para a vida inteira. Se você toma um drinque, prejudica todo o progresso que conseguiu até então. Muitos dos meus amigos que foram para a AAA relaxaram no tratamento. Meu orientador me ajudou muito. Sem esse programa, sei que não teria conseguido parar.

Desde que estou no programa, tenho vivido o melhor período da minha vida. Não bebo mais, nem uso drogas. Estou voltando a me sair bem nos estudos e minha família está mais próxima de mim do que nunca. Antes, trabalhei em quase todas as lanchonetes de fast-food da cidade porque não conseguia ficar mais do que duas semanas em cada emprego. Agora, já estou no mesmo emprego há dois meses. Voltei para a escola e comecei a me cuidar. Passei a ser legal com as pessoas mesmo quando elas não são legais comigo. Mudei completamente minha vida. Estou pensando em cursar a faculdade e em fazer coisas que nunca imaginei que faria. Parece realmente estranho para mim que alguém opte por passar a época do colégio se embebedando. Essa é uma vida aterradora.

## A HABILIDADE DA RECUSA

Manter-se longe de todos os tipos de drogas é algo mais fácil de ser dito do que feito. Aqui estão os passos da *Habilidade da Recusa\** que você poderá levar em consideração da próxima vez em que se sentir pressionado a beber, a fumar ou a usar drogas, e não quiser fazê-lo.

1. Faça perguntas. Faça perguntas sérias, que realmente o façam pensar no que você está fazendo.

"Por que eu iria querer fumar?"

"O que acontecerá comigo se eu ficar 'travado' esta noite?"

2. Nomeie o problema. Tente "maquiar" o que você está fazendo. "Fumar 'baseado' é ilegal." "Fumar vai estragar meu hálito."

3. Derrube as consequências. Pense nas consequências de suas ações. "Poderei ser preso(a) se for pego com drogas."

"Se eu perder os sentidos esta noite, alguém poderá se aproveitar de mim."

4. Sugira uma alternativa. Tenha sua própria lista de diversões alternativas na ponta da língua sempre que você estiver sendo tentado. "Ei, por que não vamos ao cinema?" "Prefiro jogar basquete."

5. Caia fora. Se você se envolver em uma situação que não pareça boa, não se preocupe com o que os outros pensarão a seu respeito. Simplesmente caia fora dela e rápido!

"Desculpe-me, pessoal, mas preciso ir andando."

Se você for suficientemente criativo, conseguirá até desenvolver seu próprio método para se livrar de tudo isso, como Jim o fez:

*Eu e meus amigos não queríamos nos meter nos problemas gerados pelo uso de álcool e de drogas, por isso formamos um grupo. Somos cerca de dez pessoas que se comprometeram a ajudar os amigos a se manter longe de encrascas. Saímos muito juntos e toda semana vamos jantar em trattorias e elaborar planos de ajuda mais eficazes. Decidimos que a forma mais eficaz de ajuda é conversar com outras pessoas quando as vemos sendo tentadas a fazer alguma besteira ou a meter os pés pelas mãos. Então devemos assegurá-las de que não é preciso fazer aquelas coisas para que elas sejam pessoas legais e as convidamos para se unirem ao nosso grupo e se divertirem, em vez de se meterem em encrascas. Isto tem funcionado e é uma ajuda muito eficaz.*



Acredite-me, você não estará perdendo nada se ficar longe destas coisas. "A vida em si é a guloseima mais adequada para você se empanturrar", disse a *chief* de tevê, Julia Child.

O resultado a curto prazo nunca vale a pena diante da devastação a longo prazo que geralmente se segue. Se você não fuma, não bebe nem usa drogas, por que começar? Se você faz tudo isso, por que não pedir ajuda e parar? Há maneiras muito melhores e muito mais naturais de "ir às alturas". Por que não dar uma chance a elas? (Para maiores informações, verifique os telefones de auxílio no final do livro.)

\*The Refusal Skill™ (A Habilidade da Recusa) é marca registrada da Comprehensive Health Education Foundation (C.H.E.F.®) (Fundação Educacional para a Compreensão da Saúde), e o modelo da Habilidade da Recusa é registrado pela C.H.E.F.® Seattle, WA. É proibido qualquer método de cópia sem a permissão por escrito da C.H.E.F.®. Permissão concedida para este uso pela C.H.E.F. Todos os direitos reservados.



# Cuidando de Seu Cérebro



Certa vez, ouvi uma história lendária a respeito de um jovem que se aproximou do grande sábio Sócrates e disse:

- Quero saber o que você sabe.
- Se este é seu desejo — respondeu Sócrates —, então me siga até o rio. Cheio de curiosidade, o rapaz seguiu Sócrates até um rio próximo. Quando os dois se sentaram à margem, Sócrates falou:
- Dê uma boa olhada no rio e diga-me o que está vendo.
- Não estou vendo nada — disse o rapaz.
- Olhe mais de perto — insistiu Sócrates.

Quando o rapaz se inclinou sobre a margem e aproximou-se da água, Sócrates segurou-lhe a cabeça e mergulhou-a no rio. O jovem agitou os braços, na tentativa de escapar, mas a mão firme de Sócrates o manteve com a cabeça submersa. No momento em que o rapaz já estava prestes a se afogar, Sócrates o puxou para fora da água e deitou-o à margem do rio.

Tossindo, o jovem balbuciou:

- Está louco, velho? O que está tentando fazer, matar-me?
- Enquanto eu estava segurando sua cabeça sob a água, o que você queria mais do que qualquer outra coisa? — perguntou Sócrates.
- Queria respirar. Queria ar! — replicou ele.
- Nunca cometa o erro de pensar que a sabedoria vem facilmente, meu caro jovem — disse Sócrates. — Quando você sentir necessidade de aprender tanto quanto sentiu de respirar ainda há pouco, volte a me procurar.

Aqui está evidente qual é a questão principal. Nada vem fácil na vida.

Você tem de pagar o preço! Todo mundo tem de pagar o preço.

Escreva isso. Memorize! Grife!

Não importa o que as pessoas dizem, simplesmente não há "refeições grátis" na vida! Foi realmente muita ingenuidade do rapaz pensar que poderia obter toda a sabedoria de uma vida de aprendizado sem ter de pagar o preço por isso. Mas será que



somos menos ingênuos do que ele quando pensamos que podemos garantir um bom emprego e um futuro promissor sem pagar o preço pelo desenvolvimento de uma mente fortalecida?

De fato, ter uma boa educação pode ser o preço mais importante que você deva pagar — porque, talvez mais do que qualquer outra coisa, o que você fizer com essa massa cinzenta entre suas orelhas determinará seu futuro. Na verdade, a menos que você queira passar o resto da vida virando hambúrgueres em uma chapa, ou ainda estar morando com seus pais quando estiver com trinta anos, é melhor começar a pagar o preço desde já.

A dimensão mental do Hábito 7, Afine o Instrumento, significa desenvolver a capacidade mental por meio do estudo, de atividades extracurriculares, de *hobbies*, trabalhos e outras experiências que ajudem a ampliar a mente.

## A Chave para C Destrancar Seu Futuro

Certa vez perguntei a um grupo de adolescentes durante uma pesquisa: "Quais são seus medos?". Fiquei surpreso ao ver quantos falaram sobre o estresse de ter de ir bem na escola, de entrar na faculdade e de conseguir um bom emprego no futuro. Um deles disse: "O que podemos fazer para ter certeza de que conseguiremos um emprego e de que nos sustentaremos?" A resposta é realmente muito simples.

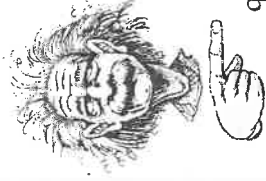
Você poderia tentar ganhar na loteria. Suas chances de consegui-lo são mais ou menos 1 em 1.000.000. Ou poderia desenvolver uma mente educada. Isto sim lhe oferecerá chances bem maiores de conseguir um bom emprego e de ter uma vida independente.

O que é uma mente educada? É muito mais do que ter um diploma na parede, embora esta seja uma parte importante do processo. Uma boa definição é: Uma mente educada é como uma bailarina em plena forma física. Uma bailarina tem o perfeito controle de seus músculos. Seu corpo se inclina, dobra, pula e gira perfeitamente, segundo seu comando. De modo semelhante, uma mente educada pode focar, sintetizar, escrever, falar, criar, analisar, explorar, imaginar e muitas outras coisas. Para fazer tudo isso, porém, ela deve ser treinada. E estas coisas não acontecem por acaso.

Eu sugiro que você obtenha o máximo de estudo que conseguir. Qualquer formação além do colegial — um diploma de faculdade, de treinamento vocacional ou técnico, um estágio, ou um treinamento em algum serviço militar — será um bom investimento de seu tempo e de seu







sobre o assunto. Não deixe que a escola seja sua única fonte de educação. Faça com que o mundo seja seu ambiente de aprendizado.

É normal que você acabe tendo dificuldades em algumas matérias. A menos que você seja um Einstein, alguns assuntos serão mais difíceis para você. Na verdade, volto atrás no que acabei de dizer. Até mesmo o famoso físico Albert Einstein "bombou" em matemática e foi considerado burro durante anos.

Se você estiver se sentindo desencorajado ou desencorajado com a escola, por favor, não desista. (Acabará se arrependendo pelo resto da vida.) Continue se esforçando porque, mais cedo ou mais tarde, você encontrará alguma matéria que lhe agrade ou algo em que você possa mostrar seu talento.

Certa vez entrevistei um garoto, chamado Chris, que tinha um potencial mental altamente voltado para o hemisfério direito do cérebro. Ele contou quanto tempo demorou para se adaptar à escola e para encontrar seu nicho:

*Eu era uma criança feliz até entrar na escola. Então meus colegas descobriram que eu tinha dificuldade para aprender e começaram a zombar de mim e a me chamar por apelidos. Eu não ia bem em matemática, em inglês e em gramática. Lembro-me de que a classe foi dividida em grupos um certo dia e uma garota do meu grupo ficou de pé e falou: "Não vou fazer trabalho com esse retardado", e apontou para mim. Aquilo me deixou arrasado.*

*Durante todo o primário e o ginásio, eu mal conseguia ler. Um especialista veio a minha casa um dia e, depois de me submeter a uma série de testes, disse a minha mãe que eu nunca conseguiria aprender a ler. Minha mãe ficou tão furiosa que o expulsou de nossa casa.*

Anos depois, quando comecei a cursar o colégio, peguei um livro de ficção científica certo dia e, para meu espanto, foi muito fácil lê-lo. As histórias do livro estimulavam minha imaginação e as palavras passaram a não ser mais palavras, mas imagens que surgiam na minha mente. Li todos os volumes seguintes da coleção e depois comecei a ler outros livros, ficando cada vez mais empolgado com a leitura e o aprendizado que obtinha dela. Meu vocabulário se ampliou muito. Comecei a falar melhor e a usar palavras maiores.

Foi mais ou menos nessa época que eu comecei a me destacar em artes plásticas. Descobri que eu tinha um olhar incrível para formas e cores. Tornei-me bom em trabalhos com aquarela, óleo sobre tela, pintura em geral, desenho e modelagem. Também aprendi a escrever bem. Escrevo sobre minhas experiências, escrevo poesia. Na época em que eu estava terminando o colégio, apresentei meus trabalhos em várias galerias de arte e ganhei muito mais autoconfiança.

## ● NÃO DEIXE O MÉTODO ESCOLAR ATRAPALHAR SUA EDUCAÇÃO

As notas são importantes, principalmente porque são elas que definem seu desempenho em um futuro trabalho e em suas opções de educação. Mas a educação é muito mais do que apenas notas.

dinheiro. Encare isso como um investimento para o futuro. As estatísticas mostram que uma pessoa com diploma universitário ganha cerca de duas vezes mais do que uma com graduação colegial. E esta diferença parece estar aumentando. Não deixe que a falta de dinheiro seja um empecilho para você adquirir mais estudo. "Se você acha que a educação é cara, tente a ignorância", disse Derek Bok, ex-presidente da Universidade de Harvard. Mesmo que você tenha de se sacrificar e "se matar" de trabalhar para pagar seus estudos, ainda assim vale a pena. Você ficaria surpreso com o número de bolsas de estudo, concessões, empréstimos e opções de ajuda estudantil que estão à sua disposição, se você procurar. De fato, todos os anos, muito do dinheiro destinado a bolsas de estudo acaba não sendo utilizado por falta de solicitação. (Verifique o final do livro para obter mais informações a respeito de bolsas de estudo.)

## ● AFINE SUA MENTE

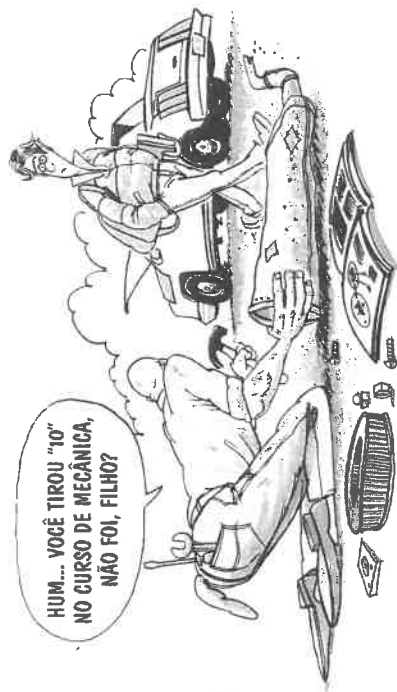
Há inúmeras maneiras de expandir sua mente. Contudo, o melhor método pode ser simplesmente a leitura. Como diz o ditado: "Ler faz à mente o que o exercício faz ao corpo". A leitura serve de fundamento para tudo mais e não custa tanto assim, se comparada a outros métodos, como viajar, por exemplo. Aqui vão vinte maneiras possíveis de afinar sua mente. Tenho certeza de que você conseguirá pensar em mais cinquenta se tentar.

- Ler um jornal diariamente
- Assinar a *National Geographic*
- Viajar
- Cultivar um jardim
- Observar a vida selvagem
- Assistir a uma palestra sobre um assunto interessante
- Assistir ao canal Discovery Channel
- Visitar bibliotecas
- Ouvir ou assistir aos noticiários
- Pesquisar sobre seus ancestrais
- Escrever uma história, um poema ou uma música
- Brincar com jogos de estratégia
- Debater
- Jogar xadrez
- Visitar museus
- Fazer comentários em aula
- Ir a balés, óperas ou ao teatro
- Aprender a tocar um instrumento musical
- Ter conversas estimulantes com os amigos
- Resolver palavras cruzadas

## ● ENCONTRE O SEU NICHU

Mesmo que você tenha de agüentar alguns assuntos que não o agradem na escola, encontre assuntos que o agradam e dedique-se a eles. Peça dicas a seus professores, pesquise em livros e assista a filmes

Minha família é composta por um bando de técnicos incompetentes. E atribuo a culpa disso aos genes de meu pai. Por várias vezes eu o vi se envolver em situações "tecnicamente desafiadoras", como a de levantar o capô do carro (como se ele soubesse realmente consertar alguma coisa em um motor) ou a de tentar trocar uma lâmpada. Fui testemunha de como o cérebro dele literalmente "entra em pane" e pára de funcionar nessas situações difíceis. É um verdadeiro fenômeno! Sendo proativo do jeito que eu sou, decidi que queria superar esta minha "fraqueza hereditária" e me inscrevi em um



curso de mecânica durante o último ano do colégio. Eu ia aprender a fazer uma troca de óleo nem que fosse a última coisa que eu fizesse na vida!

Acredite se quiser, mas eu passei com média "A" no curso de mecânica. Porém, apesar do embaraço, tenho de admitir que não aprendi quase nada. Em vez de realmente pagar o preço do aprendizado, observei muito mais do que realizei. Não cumprí minhas tarefas nem uma vez e apenas decorei a matéria para as provas (duas horas depois eu já havia esquecido tudo). Consegui a nota, mas falhei em obter educação.

Embora as notas sejam importantes, tornar-se verdadeiramente educado é mais importante ainda. Portanto, não se esqueça do motivo pelo qual você está indo para a escola.

Ao longo dos anos, vi muitas pessoas sacrificarem a educação por motivos idiotas, como o de pensar que elas não precisam de estudo, ou o de tornarem-se obcecadas por um emprego de meio período, um namorado ou uma namorada, um carro ou uma banda de rock.

Também vi muitos atletas sacrificarem a educação pelo "altar dos esportes". Frequentemente me sinto tentado a enviar cartas para vários atletas jovens que se tornaram tão aficionados pelo esporte que negligenciaram completamente os estudos. De fato, cheguei até a escrever para um deles, na verdade, um atleta imaginário. Apesar de haver sido escrita para um atleta, esta carta pode se aplicar a qualquer um que não dê importância ao desenvolvimento mental.

CARTA A UM

## DESCONHECIDO A T L E T A

Prezado \_\_\_\_\_:

Eu acredito muito nos benefícios do atletismo. Entretanto, depois de conhecê-lo, fiquei chocado com sua atitude em relação aos estudos.

Você diz que está investindo em uma carreira profissional e que não sente falta dos estudos. Pois eu digo que suas chances de conseguir ter uma carreira profissional são tão grandes quanto as de meu pai recuperar os cabelos. "Um jovem que aposta seu futuro em um contrato profissional é como um trabalhador que compra um único bilhete de loteria e pede a conta no emprego, acreditando que vai ganhar o prêmio." Quem disse isso foi o senador Bill Bradley, antigo astro da NBA (Liga de Basquete Norte-Americana). Alguns estudos têm mostrado que apenas um em cada cem atletas do colégio continuam atuando no esporte durante a faculdade, e que as chances de um jogador do colégio chegar a ser profissional no esporte é de uma em dez mil.

Das centenas de atletas com os quais joguei na faculdade e que queriam se tornar profissionais, consigo contar nos dedos de uma mão quantos realizaram o intento. Por outro lado, lembro-me de vários que perderam a cabeça em nome do esporte e que depois tiveram de enfrentar o meio profissional sem nenhuma chance ou preparação.

Nunca me esquecerei da vez em que um dos meus colegas de time fez um discurso de incentivo para nosso time, na noite anterior ao jogo contra uma universidade rival. Depois de haver negligenciado os estudos e de nunca haver aprendido a se expressar, tudo que ele conseguiu fazer foi "desarrolhar" uma porção de vulgaridades pesadas o suficiente para derrubar uma floresta. Em apenas três minutos, ele conseguiu usar "aquela palavra que começa com f" como substantivo, verbo, adjetivo, pronome, conjunção e até no participípio! Saí de lá pensando: "Puxa, que falta faz uma boa educação!"

Abra os olhos! A educação é a chave para destrancar seu futuro. Você diz não gostar da escola. Pois eu digo: "O que isso tem a ver com todo o resto?". Alguma das coisas boas da vida vem facil-

mente? Você gosta de ter de trabalhar todos os dias? Um estudante de medicina gosta de estudar durante tantos anos? Desde quando gostar de algo determina se você deve fazê-lo ou não? Às vezes você tem de se disciplinar para fazer coisas que não gosta por causa daquilo que espera ganhar com isso.

Você diz que tenta sentar e estudar, mas que não consegue porque sua mente começa a divagar. Pois eu digo que se você não aprender a controlar sua mente não conseguirá fazer nada. A disciplina mental é uma forma muito mais elevada de disciplina do que a do corpo. Uma coisa é treinar seu corpo para obter um máximo de desempenho, outra bem diferente é controlar seus pensamentos, concentrar-se por longos períodos, sintetizar e pensar com criatividade e analiticamente.

Às vezes dizer "eu vou tentar" é uma mera desculpa esfarrapada. Imagine como pareceria absurdo se eu lhe perguntasse: "Você vai comer hoje ou vai tentar comer?". Apenas se discipline para fazer as coisas.

Você diz que pode se virar sem estudar e que decorando e encontrando maneiras de burlar o sistema conseguirá as notas para passar. Pois eu digo que você colhe o que planta. Pode o fazendeiro se utilizar da "decoreba"? Será que ele pode esquecer de plantar as sementes na primavera, vagabundear durante todo o verão e depois trabalhar duro somente no outono para obter a colheita? Você consegue desenvolver os músculos levantando pesos apenas de vez em quando? Neste aspecto, seu cérebro não é muito diferente de seu biceps. Para aprimorar a firmeza, a velocidade e resistência de sua mente, você tem de se empenhar. Não existem atalhos para isso. Não espere acordar um dia na Terra de Oz com a mão do Mágico presteando-o com uma nova mente.

Imagine cinco pares de mãos. Um deles pertence a um pianista que encanta platéias com suas belas interpretações dos clássicos. Outro a um cirurgião-oftalmologista que consegue restaurar a visão perdida dos pacientes por meio de cirurgia microscópica. Outro par pertence a um jogador profissional de golfe que consegue realizar tacadas sempre com força e precisão. Outro a um cego capaz de ler pelo método braile com uma rapidez incrível. O último par pertence a um artista que molda lindas esculturas, capazes de inspirar a alma de quem as vê. Na superfície, todas as mãos podem parecer iguais, mas por trás de cada par estão anos e anos de sacrifício, disciplina e perseverança. Essas pessoas pagaram o preço! Você acha que elas

usaram a "decoreba"? Acha que elas burlaram o sistema?

Um de meus maiores arrependimentos na vida é ter lido um bando de resumos enquanto estava no colégio, em vez de ter lido cem livros. Em contrapartida, tenho um amigo que durante a adolescência deve ter lido centenas de livros. Seu nível de cultura deve ser privilegiado hoje em dia. Rapaz, eu daria um dedo... não, dois dedos para ter uma mente como essa.

Se você não pagar o preço, poderá até obter um diploma, mas não terá tido educação. E há uma grande diferença entre estas duas coisas. Alguns de nossos melhores pensadores não tinham diploma e eram homens e mulheres autodidatas. Sabe como eles chegaram lá? Lendo! Este é o hábito mais incrível que você pode desenvolver. Entretanto, poucas pessoas têm regularmente. E muitas param de ler e de aprender quando se formam. Isto leva à atrofia mental. A educação deve ser a busca de toda uma vida. A pessoa que não exercita a leitura não se encontra em situação melhor do que aquela que não sabe ler.

Você diz que vive o presente e que não pensa no futuro. Pois eu digo que a maior diferença entre você e seu cachorro é que você é capaz de pensar no futuro enquanto ele não é. Não tome decisões de carreira a longo prazo baseando-se em emoções a curto prazo, como o estudante que escolhe a faculdade baseando-se na pouca quantidade de matérias de um curso. Desenvolva um método de orientação de futuro; tome decisões mantendo o resultado em mente. Para ter um bom emprego amanhã, você precisa fazer sua lição de casa esta noite.

Um provérbio resume tudo isso: "Agarra-te rapidamente à instrução; não deixes que ela se vá. Trata de mantê-la, pois ela é tua vida".

Você parece estar dizendo que não precisa de uma mente educada. Pois eu digo: trate de ter uma!

Espero não havê-lo ofendido. Minha intenção foi a melhor possível. Só não quero vê-lo, daqui a dez anos, cantando como nosso amigo Espantalho:

Eu não seria um mero nada,  
Com essa cabeça cheia de palha,  
...Se pelo menos tivesse um cérebro.

Pense nisso.

## OPÇÕES EDUCACIONAIS PÓS-COLEGIAL

Não se preocupe demais com a carreira que você deverá seguir. Se você simplesmente aprender a pensar com clareza, terá muitas opções de carreira e de educação para escolher. Nesse período, os escritórios de consultoria e as empresas não estão muito preocupadas com o que você vai cursar na faculdade. Eles querem é ter evidências de que você tem uma mente sadia. Eles estarão analisando diferentes características:

1. Vontade. — Quanto realmente você quer o emprego?
2. Testes escolares. — Como foram suas notas no ginásio e no colégio?
3. Atividades extracurriculares. — De que outras atividades você participa? (Esportes, trabalho remunerado, clubes, grupos estudantis, grupo religioso, grupo comunitário etc.)
4. Cartas de recomendação. — O que as outras pessoas pensam a seu respeito?
5. Média geral. — Como foi seu desempenho geral na escola?
6. Habilidade de comunicação. — Como é seu desempenho por meio da escrita (baseado no teste escrito) e por meio verbal (baseado na entrevista)?

Um detalhe ainda mais importante é que eles querem ver evidências de que você se sairá bem no próximo nível. Se sua média geral não está tão boa quanto você gostaria, não desanime. Ainda pode conseguir o emprego pelo somatório de outras características.

Além disso, não fique com medo ao ouvir rumores de quanto é difícil entrar na faculdade ou em outros cursos. Geralmente o processo não é tão difícil assim, se você estiver disposto a se dedicar com afinco. Entretanto, o vestibular se tornará mais difícil à medida que você acreditar que ele é realmente difícil.

Bem, já que fui um desportista nos tempos de escola, acho que tenho o direito de zombar um pouco de mim mesmo. Então lá vai!



Se você simplesmente aprender a pensar com clareza, terá muitas opções de carreira e de educação para escolher.

## EXAME VESTIBULAR

(Adaptado para desportistas)



1. Que língua é falada na França?
2. Você pediria a William Shakespeare para:
  - ☐ construir uma ponte
  - ☐ navegar pelo oceano
  - ☐ liderar um exército
  - ☐ ESCREVER UMA PEÇA
3. Qual é a religião do papa?
  - ☐ Judaica
  - ☐ Católica
  - ☐ Hindu
  - ☐ Polonesa
  - ☐ Agnóstica
4. Como são chamadas as pessoas do norte da América?
  - ☐ Ocidentais
  - ☐ Sul-americanas
  - ☐ Norte-americanas
5. Seis reis da Inglaterra se chamavam Jorge, o último deles era Jorge VI. Escreva o nome dos cinco reis anteriores.
6. Quantos mandamentos Moisés recebeu (aproximadamente)?
7. Você sabe explicar a Teoria da Relatividade de Einstein?
  - ☐ sim
  - ☐ não
8. Para que servem os cabides?
9. Explique o Princípio do Equilíbrio Dinâmico de Chatelier ou escreva seu nome em LETRAS MAIÚSCULAS
10. Matemática avançada: Se você tem três maçãs, quantas maçãs você tem?

Você tem de responder corretamente três ou mais questões para ser aprovado.







# Cuidando de Seu Coração



No final de uma certa tarde alguém bateu à porta. Quem poderia ser?

Abri a porta e lá estava minha irmã caçula de dezenove anos, chorando e soluçando.

— O que aconteceu? — perguntei, fazendo-a entrar, embora soubesse exatamente o que havia acontecido. Aquela era a terceira crise de choradeira daquele mês.

— Ele é muito rude — choramingou ela, enxugando os olhos vermelhos e inchados. — Não acredito que tenha feito isso comigo. Foi muito mesquinho.

— O que ele fez desta vez? — perguntei. Eu já tinha ouvido umas boas e mal podia esperar para saber se esta era ainda melhor.

— Bem... Você sabe, ele me convidou para ir estudar na casa dele — ela soluçou. — Enquanto estávamos estudando apareceram outras garotas por lá, e ele agiu como se nem me conhecesse.

— Eu não me preocuparia com isso se fosse você — disse eu, com meu ar sábio. — Eu costumava fazer esse tipo de coisa com as garotas.

— Mas eu o estou namorando há dois anos — ela balbuciou. — E quando elas perguntaram quem eu era, ele disse que eu era irmã dele!

Ai!  
Ela estava arrasada. Mas eu sabia que em questão de horas ou de dias ela estaria achando que o namorado era a melhor coisa já inventada desde o pão fatiado. De fato, como eu previ, alguns dias depois ela voltou a ficar louquinha por ele.

Por acaso, como minha irmã, você já se sentiu em uma montanha-russa emocional, um dia lá em cima, no outro lá embaixo? Já se sentiu como a pessoa mais emotiva do mundo e sem controle de suas emoções? Se isso já lhe aconteceu, então bem-vindo ao clube, porque esses sentimentos são um bocado comuns para os adolescentes. Seu coração é um ser muito temperamental e precisa de constante cuidado e de nutrição, exatamente como seu corpo.

A melhor maneira de afinar o instrumento e nutrir seu coração é focar-se em relacionamentos construtivos, ou, em outras palavras, efetuar

ar depósitos regulares em suas contas bancárias de relacionamento e em sua conta bancária pessoal. Vamos rever o que são estes depósitos.



## Depósitos na CBR (Conta Bancária de Relacionamento)

- Cumpra promessas
- Faça pequenas gentilezas
- Seja leal
- Escute
- Peça desculpas
- Estabeleça expectativas claras

## Depósitos na CBP (Conta Bancária Pessoal)

- Mantenha promessas pessoais
- Faça pequenas gentilezas
- Seja gentil consigo mesmo
- Renove-se
- Volte-se para seus talentos

Como você deve ter notado, os depósitos na CBP e na CBR são muito semelhantes. Isto porque os depósitos que você efetua na conta de outras pessoas geralmente acabam se refletindo na sua própria conta.

Cultive isso a cada dia, procurando oportunidades de efetuar depósitos e construindo amizades duradouras. Escute com atenção um amigo, seu pai ou sua mãe, um irmão ou uma irmã, e sem esperar nada em troca. Faça dez elogios hoje, ao longo do dia. Defenda alguém. Volte para casa no horário que prometeu a seus pais que voltaria.

Gosto da maneira como Madre Teresa de Calcutá mencionou isso: "Não deixe que ninguém venha até você e vá embora sem se sentir melhor e mais feliz. Seja a expressão viva da gentileza de Deus: gentil no semblante, gentil no olhar, gentil no sorriso". Se você encarar a vida desta maneira, sempre procurando maneiras construtivas, em vez de destrutivas, ficará surpreso com a felicidade que dará aos outros e a si mesmo.

Enquanto você pensa em cuidar de seu coração, aqui estão alguns pontos a serem considerados.

## SEXO E RELACIONAMENTO

Uma jovem disse o seguinte: "Não me importa que tipo de relacionamento você tenha ou quanto seja dedicada a ele... o sexo está sempre no ar. Não importa se você está sentada no carro, sozinha com aquela pessoa, ou em casa, assistindo à tevê — a questão se mantém no ar".

O sexo é muito mais do que reações de seu corpo. Ele também diz respeito a seu coração. De fato, o que você faz com relação ao sexo afeta sua auto-imagem e seus relacionamentos com os outros mais do que qualquer

Não deixe que ninguém venha até você e vá embora sem se sentir melhor e mais feliz. Seja a expressão viva da gentileza de Deus: gentil no semblante, gentil no olhar, gentil no sorriso.

MADRE TERESA DE CALCUTÁ

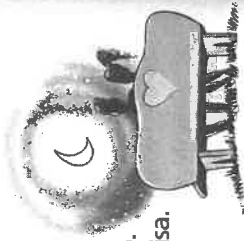


outra decisão que você tome. Antes de decidir fazer sexo ou de continuar fazendo, avalie seu coração e pense a respeito dele... com cuidado. Este trecho, extraído de um panfleto publicado pelo *Journeyworks Publishing*, talvez ajude.

**V**ocê acha mesmo que está pronto para ir até o fim? Tem certeza? Doenças sexualmente transmissíveis, gravidezes indesejadas e dívidas emocionais são bons motivos para você esperar! Antes de ir longe demais, dê uma olhada nesta lista. Ou elabore sua própria maneira de terminar cada frase:

### ***Você não está pronto(a) para fazer sexo se...***

1. Acha que sexo se iguala a amor.
2. Sente-se pressionado.
3. Tem medo de dizer "não".
4. É mais fácil se render.
5. Você acha que todos os seus colegas estão fazendo. (Eles não estão!)
6. Sua intuição lhe diz para não fazer.
7. Você não conhece os detalhes sobre a gravidez.
8. Você não sabe como funciona o controle de natalidade.
9. Você acha que uma mulher não engravida da primeira vez. (Ela pode engravidar.)
10. Isso vai contra suas crenças morais.
11. Isso vai contra suas crenças religiosas.
12. Você vai se arrepender na manhã seguinte.
13. Você vai se sentir embarçado ou envergonhado.
14. Você estiver fazendo isso para provar alguma coisa.
15. Você não tem condições de sustentar um filho.
16. Você não tem condições de se sustentar sozinho.
17. Sua idéia de comprometimento é a mesma de uma locação de vídeo de três dias.
18. Você acredita que fazer sexo antes do casamento é errado.
19. Você não sabe se proteger contra o HIV — o vírus que provoca a Aids.
20. Você não conhece os sinais e os sintomas das doenças sexualmente transmissíveis (DST, também chamadas de doenças venéreas).
21. Você acha que isso fará seu parceiro te amar.
22. Você acha que isso o fará amar seu parceiro.
23. Você acha que isso os manterá juntos.
24. Você espera que isso mude sua vida.
25. Você não quer que isso mude sua vida.



26. Você não está preparado para a mudança no relacionamento.
27. Você estiver bêbado.
28. Você preferisse estar bêbado.
29. Seu parceiro estiver bêbado.
30. Você espera que tudo saia perfeito.
31. Você for morrer de frustração por não haver sido perfeito.
32. Vocês não conseguirem rir juntos das cotoveladas desajeitadas e da atrapalhão com as roupas.
33. Você não estiver pronto para tirar as roupas.
34. Você achar que o HIV e a Aids só acontecem com outras pessoas.
35. Você acha que pode dizer quais pessoas têm HIV só de olhar para elas.
36. Você acha que adolescentes não contraem o HIV. (Eles contraem.)
37. Você não sabe que a abstinência é a única proteção 100% segura contra a gravidez e as doenças sexualmente transmissíveis.
38. Vocês não conversaram sobre o futuro.
39. Vocês não conseguem encarar a idéia de um futuro.
40. Você ficar horrorizado se seus pais descobrirem.
41. Você estiver fazendo isso só para que seus pais descubram.
42. Você estiver com medo demais para pensar com clareza.
43. Você acha que isso o tornará mais popular.
44. Você sentir que "deve isso" a seu parceiro.
45. Você acha que não é legal ser virgem.
46. Você só está pensando em si mesmo.
47. Você não estiver pensando em si mesmo.
48. Você mal estiver podendo esperar para contar para todo mundo.
49. Você tiver esperança de que ninguém fique sabendo.
50. Você realmente desejar que tudo isso nunca houvesse acontecido.

### ***Não há problema em esperar.***

Trecho extraído de *You're Not Ready to Have Sex If...* (Você Não Está Pronto(a) para Fazer Sexo Se...) Copyright 1996 Journeyworks Publishing, Santa Cruz, CA. Reimpresso sob licença.

### ***Você Vai Conseguir***

perfeitamente normal sentir-se deprimido de vez em quando. Mas há muita diferença entre um caso de tristeza e um de depressão contínua. Se sua vida se tornou um verdadeiro sofrimento por um longo período de tempo e você não está sendo capaz de afastar esta sensação de desesperança, a coisa está mesmo séria. Felizmente, porém, a depressão é tratável. Não hesite em buscar ajuda, seja pela consulta a um médico ou pela conversa com alguém que tenha treinamento em lidar com este tipo de problema.

Se você estiver tendo idéias de suicídio, por favor, preste atenção no que estou dizendo. Lute pela vida! Você vai conseguir. Sua vida vai me-

lhorar, eu prometo. Você vale muito e os outros precisam de você. Este período ruim vai passar. Eles sempre passam. Algum dia você vai olhar para trás e ficará contente por haver resistido, como foi o caso desta jovem:

*Sou uma dos muitos jovens que nasceram em um lar maravilhoso e que realmente não têm nenhum motivo para se meter em encrencas. Só que eu me meti. Os amigos se tornaram muito importantes para mim durante o colégio e a rotina de casa parecia muito cansativa. Eu mal podia esperar para sair todos os dias, só para ficar com meus colegas e me divertir. No período de dois anos é provável que eu tenha experimentado todos os vícios existentes, mas isso não fez com que eu me sentisse melhor. Muito pelo contrário.*

*Comecei a ter problemas até mesmo para voltar para casa. Era doloroso demais andar por aquele lar alegre e pacífico, cheio de aromas de boa cozinha. Todos ali pareciam bons e perfeitos demais, e eu sentia que não podia corresponder às expectativas deles. Eu me sentia deslocada. Eu não estava levando uma vida da qual eles se orgulhariam e eu iria deixá-los infelizes. Comecei a desejar morrer. Então o pensamento me conduziu a tentativas verdadeiras de suicídio.*

*Mantive um diário e hoje em dia me assusta ver quão perto cheguei de conseguir dar cabo da minha vida. Atualmente, passados apenas alguns anos, estou tirando ótimas notas na faculdade, tendo uma vida social feliz, tenho um namorado que me ama muito e mantenho um ótimo relacionamento com minha família. Tenho muitos planos e muitas coisas que ainda quero realizar. Eu amo a vida e tenho tantos motivos para viver que acho difícil de acreditar que já tenha me sentido diferente, mas me senti. Foi preciso que eu levasse vários "tombos" para me dar conta de que poderia mudar. Mas, graças a Deus, ainda estou aqui.*

Lembre-se de que as lutas que você está tendo de enfrentar agora eventualmente se transformarão em uma grande fonte de força para você. Como escreveu o filósofo Khalil Gibran: "O mesmo bem que faz brotar nosso sorriso foi diversas vezes preenchido por nossas lágrimas. Quanto mais fundo vai a tristeza em nosso ser, mais alegria ela é capaz de conter". (Por favor, verifique os telefones e endereços de ajuda pela Internet no final do livro, se você estiver precisando de ajuda.)

## RIA SENÃO VOCÊ VAI CHORAR

Depois de tudo que foi dito e feito, há uma última chave para manter seu coração forte e saudável. Rir. Isso mesmo, rir! *Hakuna matata! Don't worry, be happy!* Às vezes a vida se torna uma chatices e não há muito que você possa fazer para mudar isso, exceto rir.

É triste que conforme vamos nos tornando mais velhos esqueçamos o que tornou nossa infância tão especial. Um estudo mostrou que na

época em que você chega ao jardim de infância, você ri cerca de 300 vezes por dia. Em contrapartida, um adulto ri a mísera quantidade de dezessete vezes por dia. Não é de admirar que as crianças sejam muito mais felizes! Por que somos tão sérios? Talvez porque fomos ensinados que rir demais é sinal de infantilidade. Mas citando Yoda, o grande mestre Jedi: "Você precisa desaprender o que aprendeu". Precisamos aprender a rir novamente.

Li um artigo fascinante de Peter Dinklage, o grande mestre Jedi do bom humor, em *Psychology Today* (Psicologia Atual). Aqui estão algumas chaves que ele descobriu:

### O Riso:

- Afrouxa as "engrenagens mentais" e nos ajuda a pensar com mais criatividade
- Ajuda-nos a lidar com as dificuldades da vida
- Reduz o nível de estresse
- Faz com que relaxemos e diminui nossa frequência cardíaca e nossa pressão arterial
- Faz com que nos conectemos com os outros e combate sensações de alienação, um importante fator que leva à depressão e ao suicídio
- Libera endorfinas, os analgésicos naturais do cérebro

Também tem sido mostrado que rir aumenta a saúde e a velocidade de cura. Ouvi vários relatos de pessoas que se curaram de doenças sérias por meio de altas doses de riso durante terapias do riso. O riso também pode ajudar a recuperar relacionamentos prejudicados. Como o artista Victor Borge afirma: "Rir é a menor distância entre duas pessoas".

Se você não anda rindo muito, o que está esperando para começar? Sugiro que você comece sua própria "coleção de humor", uma coleção de livros, desenhos, vídeos, idéias — ou seja lá o que for engraçado para você. Então, sempre que você estiver se sentindo pra baixo, ou estiver levando tudo muito a sério, dê uma olhada em sua coleção. Eu, por exemplo, adoro comédias bobas. Há alguns atores que me fazem rir só de pensar neles. Comprei vários dos filmes baratos que eles fizeram e assisto a eles sempre que preciso "dar uma relaxada". Meu irmão, Stephen, tem uma das maiores coleções de desenhos que eu já vi. Ele diz que aqueles desenhos evitam que ele fique louco durante seus períodos de estresse.

Aprenda a rir de si mesmo quando lhe acontecem coisas estranhas ou idiotas, porque você não escapará delas. Como alguém disse certa vez: "Uma das melhores coisas que as pessoas podem guardar debaixo da manga é uma boa dose de bom humor".



# Cuidando de Sua Alma



O que move sua alma? Um ótimo filme? Um bom livro? Alguma vez você já assistiu a um filme que o fez chorar? Em que ponto ele o tocou?

O que o inspira profundamente? Música? Arte? Estar em meio à natureza?

Quando digo alma, refiro-me àquele ser interior que se mantém longe da superfície do seu "eu" cotidiano. A alma é o seu centro, dentro do qual residem suas convicções e seus valores mais íntimos. É a fonte do propósito, do significado e da paz interior. Afinar o instrumento na área espiritual da vida significa dedicar um tempo à renovação e ao despertar deste "eu" interior. Como escreveu a famosa escritora Pearl S. Buck: "Dentro de mim mesmo existe um lugar onde vivo completamente sozinho, e é lá que me renovo, nessa fonte que nunca seca".

**Como Alimentar Sua Alma** Quando eu era adolescente, sentia-me mais fortalecido ao escrever em meu diário, ouvir boa música e passar algum tempo sozinho nas montanhas. Esta era minha maneira de renovar a alma, embora eu não encarasse a coisa deste modo naquela época. Também me sentia fortalecido ao ler citações inspiradoras, como esta, dita pelo ex-secretário da Agricultura dos EUA, Ezra Taft Benson:

"Os homens e as mulheres que dedicam suas vidas a Deus descobrirão que Ele pode fazer muito mais por suas vidas do que eles próprios. Ele aumentará suas alegrias, ampliará sua visão, agilizará suas mentes, fortalecerá seus músculos, inspirará seus espíritos, multiplicará seus dons, aumentará suas oportunidades e lhes trará paz".

A alma é uma área muito íntima de sua vida. Naturalmente que há muitas maneiras diferentes de alimentá-la. Aqui estão algumas idéias compartilhadas entre os adolescentes:

- Meditar
- Servir os outros
- Escrever no meu diário
- Sair para uma caminhada
- Ler livros inspiradores
- Desenhar
- Escrever música ou poesia
- Pensar profundamente
- Ouvir música que eleva o astral



- Tocar um instrumento musical
- Praticar alguma religião
- Conversar com amigos com os quais eu possa ser sincero
- Refletir sobre meus objetivos ou minha missão

Aqui estão algumas técnicas para a "nutrição da alma" que devem ser consideradas de maneira especial.

## VOLTANDO À NATUREZA

Há algo mágico e inigualável sobre se estar em meio à natureza. Mesmo que você viva em uma área urbana, longe de rios, montanhas ou praias, geralmente haverá um parque próximo que você poderá visitar. Certa vez entrevistei um jovem chamado Ryan, que aprendeu sobre os poderes de cura da Mãe Natureza em meio a uma vida doméstica realmente atribulada.

*Em uma determinada época do colegial, passei por um momento difícil que parecia estar envolvendo tudo na minha vida. Foi nesse período que encontrei o leito do rio. Era apenas um local isolado em meio a algumas árvores, no fundo da casa de um velho fazendeiro, e que não parecia lá grande coisa. Mas aquele se tornou meu refúgio. Não havia ninguém por perto, nem se ouvia ruído algum. Era lindo. Só de nadar um pouco eu já me sentia em paz com a natureza. Sempre que eu ficava estressado, eu ia para lá. Era como se aquilo fizesse minha vida voltar ao normal.*

*Algumas pessoas se voltam para determinadas religiões para encontrar uma direção a seguir, mas para mim era difícil recorrer à religião. Tenho uma e sou dedicado a ela, mas às vezes acho difícil acordar e ir à igreja porque tudo que ouço é: "Oh, seja feliz. Tudo dará certo. Tenha fé. As coisas vão melhorar entre você e sua família". Acho que tudo isso é besteira. Qual é, os familiares nem sempre se dão bem. E a minha família é uma verdadeira bagunça.*

*Quando eu ia para o rio, não era julgado pelo lugar. Ele não me dizia o que fazer. Era apenas um lugar. Seguir o exemplo de manter a paz e a serenidade que existiam por lá era tudo que eu precisava para acalmar as coisas. Ele me fazia sentir que tudo ia dar certo.*

## O MELHOR AMIGO DE UM ADOLESCENTE

De modo semelhante a estar em meio à natureza, manter um diário pode fazer maravilhas por sua alma. Ele pode se tornar seu consolo, seu melhor amigo e o único lugar onde você poderá se expressar livremente, por mais que esteja se sentindo furioso, feliz, amedrontado, loucamente apaixonado, inseguro ou confuso. Você poderá abrir seu coração para um diário que ele continuará ali, ouvindo. Ele não vai lhe responder nem

falar pelas suas costas. Escrever seus pensamentos não expressos pode clarear sua mente, aumentar sua confiança e ajudá-lo a se encontrar.

Manter um diário também fortalecerá seu método de autoconsciência. É divertido e esclarecedor ler antigas passagens de sua vida e se dar conta de quanto você amadureceu e de quanto era ingênuo e imaturo, ou de quanto era apaixonado por um garoto ou uma garota. Uma moça me contou que ler seu antigo diário lhe deu a noção de que ela não deveria reatar com seu abusivo ex-namorado.



Não existe uma maneira formal de se manter um diário. Sinta-se livre para citar lembranças, guardar canhotos de ingressos, bilhetinhos românticos e qualquer outra coisa que preste uma lembrança. Meus antigos diários estão cheios de arte barata, poesia ruim e cheiros esquisitos.

Um diário é apenas um nome formal para "colocar os pensamentos no papel". Há outros nomes e outras formas. Allison escreve bilhetinhos para si mesma e os guarda em uma caixa especial que ela chamava de "caixa sagrada". Kaire se renova mantendo um "livro de agradecimento":

*Tenho um livro que me ajuda a ter uma atitude mais positiva diante da vida. Eu o chamo de "livro de agradecimento". Nele escrevo sobre algo que me faz sentir grato ou sobre algo positivo que me aconteceu durante o dia. Este livro mudou minha vida e colocou as coisas em uma nova perspectiva para mim porque tento recordar todas as coisas boas que me acontecem, e não as ruins. Não é como um diário onde você escreve tudo o que acontece, sejam coisas boas ou ruins. Ainda mantenho um diário, mas isto é diferente. Tenho uma página para citar minhas músicas preferidas, os toques preferidos (o abraço de meu irmão), sons preferidos (o riso de mamãe), sensações preferidas (brisa fria) e assim por diante. Também escrevo coisas de menor importância como: "Brian se ofereceu para tirar a mesa por mim" ou "John se aproximou para me cumprimentar hoje". Estas coisas fazem você se sentir bem. Quando olho para este livro e recordo essas coisas boas, esqueço, apago e mando embora as coisas ruins. Elas não conseguem mais me afetar.*

Dei um livro desse para outras pessoas e elas disseram que ele realmente as ajudou. Esta é minha maneira de dizer: "Você é a única pessoa que pode fazê-lo feliz — ninguém mais pode".

## ● SUA DIETA ESPIRITUAL

De vez em quando me apanho pensando no que aconteceria a uma pessoa que só bebesse refrigerante e comesse chocolate durante vários anos seguidos. Como ficaria sua aparência e como ela se sentiria depois de algum tempo? Provavelmente um lixo. Mas por que pensamos que o

resultado é diferente quando alimentamos nossas almas com lixo durante vários anos seguidos? Você não é apenas o que come, é também o que ouve, lê e vê. Mais importante do que o que vai em seu corpo é o que vai em sua mente.

Então, a quantas anda sua dieta espiritual? Está alimentando sua alma com nutrientes ou a está empanturrando de lixo nuclear? A que tipo de mídia você se permite ter acesso? Já havia sequer pensado nisso?

Nós vivemos mergulhados em um mundo de mídia e nem mesmo estamos querendo dizer — um dia sem ouvir nenhuma música, sem assistir à tevê nem vídeos, sem ler nenhum livro ou revista, nem navegar na Internet ou ler um *outdoor* (isso também é mídia). Você vai descobrir que é virtualmente impossível e que você poderá até sofrer sérias privações.

Analisemos a música, por exemplo. Alguns estudos mostram que o adolescente escuta em média quatro horas de música por dia. Isto é música pra caramba! Quando você acorda de manhã, o que faz? Liga seu rádio ou alguma outra coisa no aparelho estéreo. Quando está no carro, o que faz? Quando se aborrece com seus pais, vai direto para seu quarto e o que faz? Você consegue imaginar um comercial, um programa de tevê ou um filme que não seja acompanhado de música?

E se você pensa que a mídia não o afeta, pense em sua música preferida e no que ela faz com suas emoções. Ou pense na última vez que você viu os membros do sexo oposto seminus na tela da tevê ou na página de uma revista. Ou então pense na última marca de xampu que você comprou. Por que você a comprou? Provavelmente por causa da influência de um comercial de tevê de trinta segundos ou do anúncio de uma única página de revista. E se um anúncio de uma página consegue vender uma embalagem de xampu, você não acha que um filme completo, uma revista ou um CD não conseguem vender um estilo de vida?

Como a maioria das coisas, existe um lado iluminado e um lado escuro na mídia. E você precisa escolher qual deles entrará em sua vida. Minha única sugestão é que você siga sua consciência e trate sua alma com o mesmo respeito que um atleta olímpico trata o próprio corpo. Por exemplo, se as músicas que você ouve ou os filmes aos quais você assiste o fazem se sentir deprimido, furioso, negativo, violento ou como se estivesse com febre, adivinhe o que está acontecendo? Isto é provavelmente um sinal de que eles são verdadeiros lixos, e você não precisa de lixo. Por outro lado, se eles o fazem sentir relaxado, feliz, inspirado, esperançoso ou em paz, então mantenha-os sem receio. Eventualmente você se tornará aquilo que vê, ouve e lê; portanto, crie o hábito de sempre perguntar a si mesmo: "Quero que isto se torne parte de mim?"

## ● VOCÊS ESTÃO PERTURBANDO MEU SONO

Tive acesso a uma carta da YOI, site da Internet para Youth Outlook (Visão Jovem), escrita por uma jovem chamada Ladie Terry, que já estava cheia do lixo mostrado na MTV em certos vídeos. Ela endereçou a carta "às coleguinhas que gostam de ficar 'poluindo' a imagem da minha tevê". Com permissão, incluí aqui alguns trechos da carta.

*Acho que deve ser excitante aparecer em um videoclipe. Mas vocês têm idéia de quanto estão afetando as mentes e as vidas de suas colegas do mesmo sexo? Vocês pensam nas colegas menores, que aprendem rápido e imitam o que vocês fazem? Já notaram como as de doze e as de treze anos se embonecam para parecer que têm vinte anos? Ou os tempos estão tão difíceis que vocês nem se importam em magoar os outros?*

*Eu costumava discutir com meu ex-namorado a respeito de assistir a esses vídeos da MTV e aos programas de baixarias do gênero porque boa parte deles mostra apenas garotas seminuas rebolando e balançando feito gelatina. (...) Ficava magoada ao ver meu ex-namorado boquiaberto, olhando a tevê de alto a baixo. (...)*

*Minha vizinha costumava me dizer que quando ela assistia a vídeos com o namorado ele dizia: "Era assim que seu corpo deveria ser". Uma amiga, que agora está com dezesseis anos, contou que os rapazes perguntavam a ela: "Por que você não dança daquele jeito?"*

*Por que vocês insistem em aparecer na tevê com roupas curtas e apertadas, movendo o corpo como se estivessem com alguma anomalia? (...) Vocês são muito bonitas. Não precisam ficar tirando a roupa para fazer sucesso ou para chamar atenção. Querem ser respeitadas? Pois mostrem isso usando vestidos elegantes e mais conservadores — e então justifiquem a decisão com suas próprias palavras. A maneira como você se veste diz às pessoas o que vai em sua mente. (...) Quando vocês refizerem sua imagem e assentarem o juízo, muitos rapazes mudarão o tratamento com relação a vocês.*

*Portanto, parem de competir para ver quem é mais rebolativa e deixem de pensar em cama, porque vocês estão perturbando meu sono.*

## ● SAPOS FRITOS

Os vícios de todo tipo — sejam eles drogas, fofoca, fazer compras, comer ou jogar — têm características em comum.

## Os Vícios:

- Geram prazer a curto prazo
- Tornam-se o principal foco de sua vida
- Eliminam o sofrimento temporariamente
- Dão uma sensação artificial de auto-estima, poder, controle, segurança e intimidade
- Pioram os problemas e os sentimentos dos quais você está tentando escapar

Um dos vícios mais sutis, mas também mais perigosos, é a pornografia, disponível em todo lugar. Tudo bem, você pode argumentar quanto quiser sobre tudo que é, e que não é, pornografia, mas acho que no íntimo você sabe o que é. A pornografia pode parecer interessante por um momento, mas enuvia gradualmente suas sensibilidades mais refinadas, como aquela sua voz interior chamada consciência, até que esta seja totalmente reprimida.

Você pode estar pensando: "Calma aí, Sean. Um pouquinho de 'visual' não vai me fazer mal". O problema é que a pornografia, como qualquer outro vício, instala-se furtivamente em você. Isso me lembra uma história que li certa vez a respeito dos sapos. Se você coloca um sapo na água fervente, ele pula para fora imediatamente. Mas se você o coloca na água morna e vai aumentando a temperatura aos poucos, o sapo é cozido antes de sentir que deve pular para fora da panela. É a mesma coisa com a pornografia. O que você vê hoje pode tê-lo chocando há um ano. Mas o fato de a água haver sido esquentada aos poucos não o deixa notar que sua consciência foi sendo frita.

Reúna coragem para sair disso, desligar-se, "pular fora". Você é melhor do que tudo isso. Um garoto nos contou o seguinte:

*Durante um verão entre o terceiro e o último ano do colegial, trabalhei em uma construtora. Um dia o chefe me pediu para verificar algo com o supervisor de construção, cujo escritório ficava em um trailer próximo ao local da construção.*

*Quando entrei no trailer, havia fotos pornográficas em todas as paredes. Por um momento, esqueci o que tinha ido fazer ali, porque minha atenção se voltou totalmente para as fotos. Aquilo despertou interesse em mim. Quando sai do trailer, comecei a pensar onde poderia comprar aquilo. Logo encontrei um lugar que vendia esse tipo de coisa.*

*A princípio, quando eu olhava para as fotos, sentia-me nervoso e inquieto por dentro, como se estivesse fazendo algo errado, mas não demorou muito para eu ficar viciado. Aquilo começou a me consumir a ponto de eu não conseguir pensar em mais nada — minha família, trabalhar ou dormir. Comecei a pensar e a sentir o pior a meu próprio respeito.*

*Durante os intervalos no trabalho, iam para o carro de alguém e sempre aparecia alguma revista que nos fazia rir e querer ver mais. Os*





rapazes muito envolvidos com aquilo não se satisfaziam apenas em olhar. Falavam sobre as garotas com as quais haviam dormido e não pareciam se importar com mais nada na vida. Tudo que eles conversavam se resumia a sexo e revistas e filmes pornográficos.

Uma tarde, enquanto eu estava trabalhando, ouvi um dos meus colegas de trabalho começar a assobiar e a fazer comentários rudes de cunho sexual. Fui verificar o que estava acontecendo e lá estava minha irmã caçula acabando de sair de seu Volkswagen e olhando para mim. Ouvi alguém dizer: "Eu gostaria de provar um pouco disso!". Virei furioso e disse: "Cale a boca! Esta é minha irmã!".

Eu me senti enojado. Saí do trabalho antes do horário e dirigi durante algum tempo. Não conseguia deixar de pensar em quanto minha irmã parecia magoada por haver sido tratada tão horrivelmente, sendo que sua intenção era tão inocente.

No dia seguinte, quando voltei para o trabalho, e os rapazes começaram a circular as revistas, eu me afastei. A princípio foi preciso muita força de vontade, mas, conforme fui repetindo a atitude, logo aquilo foi se tornando mais fácil. Quando começaram as conversas rudes e desagradáveis, eu me afastava e ia para outro lugar. Não achava mais aquilo divertido. Percebi que eles estavam falando sobre a irmã de alguma outra pessoa.

## CAIA NA REAL

Enquanto terminamos este capítulo, deixe-me compartilhar alguns pensamentos finais. Certa vez eu estava conversando com uma garota chamada Larissa, a respeito de afinar o instrumento, e ela me deu uma "chamada". "Qual é, Sean. Quem tem tempo para isso? Fico na escola o dia inteiro, tenho outras atividades depois da escola e estudo toda a noite. Preciso tirar notas boas para conseguir entrar na faculdade. O que acha que devo fazer, dormir cedo e ir mal na prova de matemática amanhã?".

Deixe-me dizer apenas uma coisa: há um tempo para tudo. Um tempo para ser equilibrado e um tempo para ser desequilibrado. Há períodos em que você precisa ficar sem dormir direito e levar os limites de seu corpo a extremos, por um dia, uma semana ou uma temporada. Também haverá períodos em que comer baboseiras pouco saudáveis será a única alternativa para não passar fome. Esta é a vida real. Mas também há períodos para a renovação.

Se você "pegar pesado" por tempo demais, não pensará com tanta clareza, ficará irritadiço e começará a perder a perspectiva. Você pode até pensar que não tem tempo para se exercitar, fazer amizades ou sentir inspiração. Na verdade, você não tem tempo para não praticar tudo isso. O tempo de investimento que você gastar para afinar seu instrumento voltará imediatamente porque, quando você retomar sua rotina, dará conta das coisas com muito mais rapidez.

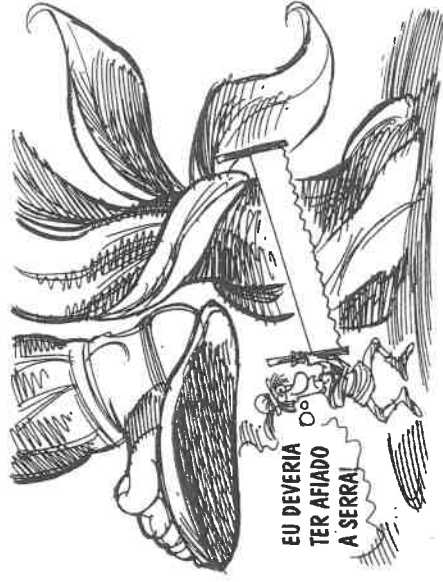
## Você Vai Conseguir?

É provável que você já esteja fazendo uma porção de afinações em instrumentos sem se dar conta disso. Se você está estudando com empenho, está afinando sua mente.

Se está se dedicando ao atletismo ou à ginástica, está nutrindo seu corpo. Se está se esforçando para fazer amizades, está nutrindo seu coração. Geralmente você pode afinar o instrumento em mais de uma área ao mesmo tempo. Melanie me contou certa vez como, para ela, cavalgar cumpriu essa tarefa. A natureza física de cavalgar exercitava-lhe o corpo. Pensar durante a cavalgada exercitava-lhe a mente. E estar em meio à natureza nutria-lhe a alma. Então perguntei a ela: "E quanto aos relacionamentos? Como cavalgar desenvolve seu coração?". Ela respondeu: "Sinto muita estima por meu cavalo". Bem, cavalos também devem ser gente...

Afinar o instrumento não acontecerá apenas com você. Uma vez que se trata de uma atividade do Quadrante 2 (importante, mas não urgente), você tem de ser proativo e estar aberto para isso. A melhor coisa a fazer é reservar um tempo para afinar o instrumento todos os dias, mesmo que seja por quinze ou trinta minutos. Alguns adolescentes reservam um momento específico de cada dia — pela manhã, depois da escola ou à noite — para ficar sozinhos, meditar ou se exercitar. Outros gostam de fazer isso nos finais de semana. Não existe uma maneira correta; portanto, encontre aquela que funcionar melhor para você.

Certa vez, perguntaram a Abraham Lincoln: "O que você faria se tivesse oito horas de prazo para cortar uma árvore?". Ele respondeu: "Passaria as quatro primeiras afinando minha serra".



## PRÓXIMAS ATRAÇÕES

Você vai gostar do próximo capítulo porque ele é bem curto. Agüente firme, você está prestes a terminar o livro!



## PEQUENOS PASSOS

**Corpo**

1 Tome o desjejum.

2 Comece hoje um programa de exercícios e cumpra-o assiduamente durante 30 dias. Caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, andar de patins, praticar levantamento de pesos etc. Escolha uma atividade que realmente o agrade.

3 Livre-se de um mau hábito durante uma semana. Não tome bebida alcoólica nem refrigerantes, não coma frituras, donuts, chocolate, nem qualquer outra coisa que possa prejudicar seu corpo. Uma semana depois, veja como você está se sentindo.

**Mente**

4 Escreva para uma revista que tenha algum valor educacional, como a *Superinteressante* ou a *National Geographic*.

5 Leia um jornal diariamente. Preste atenção especial às matérias das manchetes e às matérias opinativas.

6 Da próxima vez que você sair para um encontro, visite um museu ou coma em um restaurante étnico, onde nunca tenha estado antes. Amplie seus horizontes.

**Coração**

7 Saia para um passeio particular com um membro de sua família, como sua mãe ou seu irmão. Assista a um jogo, vá ao cinema, fazer compras ou mesmo tomar apenas um sorvete.

8 Comece hoje mesmo a fazer sua "coleção de humor". Selecione seus desenhos preferidos, compre comédias ou inicie sua própria coleção de grandes piadas. Dentro de pouco tempo você terá algo a que recorrer quando estiver estressado.

**Alma**

9 Assista ao próximo pôr-do-sol e levante-se cedo para assistir à alvorada.

10 Se você ainda não tem um, comece a manter um diário a partir de hoje.

11 Reserve algum tempo todos os dias para meditar ou para refletir sobre sua vida. Faça aquilo que melhor funcionar para você.

# Mantenha a Esperança Viva!

ACREDITE, VOCÊ MOVERÁ MONTANHAS!

Há muitos anos, o reverendo Jesse Jackson discursou na Convenção Democrata Nacional. Ele fez um discurso intenso, deixando a platéia muito empolgada. E, para tanto, usou apenas três palavras: *Keep Hope Alive* ("Mantenham a esperança viva").

Ele continuou repetindo as mesmas palavras por um longo tempo, até a platéia explodir em uma salva de palmas. Era possível sentir a sinceridade no tom de voz dele. Ele inspirou todos ali. Gerou esperança.

É justamente por isso que escrevi este livro, para lhe dar esperança! Esperança de que você pode mudar, abandonar um vício, melhorar um relacionamento importante... Esperança de que você pode encontrar soluções para seus problemas e alcançar seu potencial mais pleno. E daí que o estilo de vida de sua família não seja lá dos melhores, que você não esteja indo bem na escola e que seu único relacionamento bom seja com seu gato de estimação (e, mesmo assim, ele ande ignorando-o ultimamente). Mantenha a esperança viva!

Se depois de ler este livro você se sentir motivado, mas não tiver ideia de como começar a mudar, sugiro que faça o seguinte: Folheie o livro rapidamente, passando pelas idéias-chave de cada capítulo ou pergunte a si mesmo: "Com que hábito estou tendo mais dificuldade na vida?". Então escolha apenas duas ou três coisas nas quais trabalhar (não cometa o exagero de ir logo escolhendo

Para ter certeza de onde você está pisando,

Pise com cuidado e muito tato,

E lembre-se de que a vida é

Um Grande Ato de Equilíbrio.

Se você terá sucesso?

Sim! Claro que terá!

(Com garantia de 98-99% por cento)

Meu jovem, você moverá

montanhas!



vinte coisas!). Escreva suas metas em um papel e coloque-o em um lugar onde você possa revê-las com frequência. Então deixe que elas o inspirem a cada dia, mas sem deixá-lo com sentimento de culpa.

Você ficará surpreso com os resultados que poucas mudanças já poderão causar. Gradualmente, você ganhará mais confiança e se sentirá mais feliz, trilhará o caminho mais elevado "naturalmente", seus objetivos se transformarão em realidade, seus relacionamentos irão melhorar e você se sentirá em paz. Tudo começa com um primeiro passo.

Se houve um hábito ou uma idéia que o tocou mais fundo, tais como Ser Proativo ou a Conta Bancária de Relacionamento, a melhor maneira de interiorizá-la é ensiná-la a outra pessoa enquanto o conceito ainda estiver fresco em sua mente. Faça-o usando seus próprios exemplos e suas próprias palavras. Talvez você consiga até convencer a pessoa e a faça querer trabalhar em conjunto com você.

Se em algum momento você se apanhar "pisando na bola" ou falhando em algum ponto, *não se sinta desencorajado*. Lembre-se do voo em um avião. Quando um avião decola, existe um plano de voo. Porém, durante o percurso o vento, a chuva, a turbulência, o tráfego aéreo, a falha humana e outros fatores tendem a manter o avião fora da rota inicial. De fato, um avião se mantém fora da rota durante 90 por cento do tempo. A solução para isso é que os pilotos vivem fazendo pequenas correções no curso enquanto lêem os instrumentos e comunicam-se com a torre de comando.

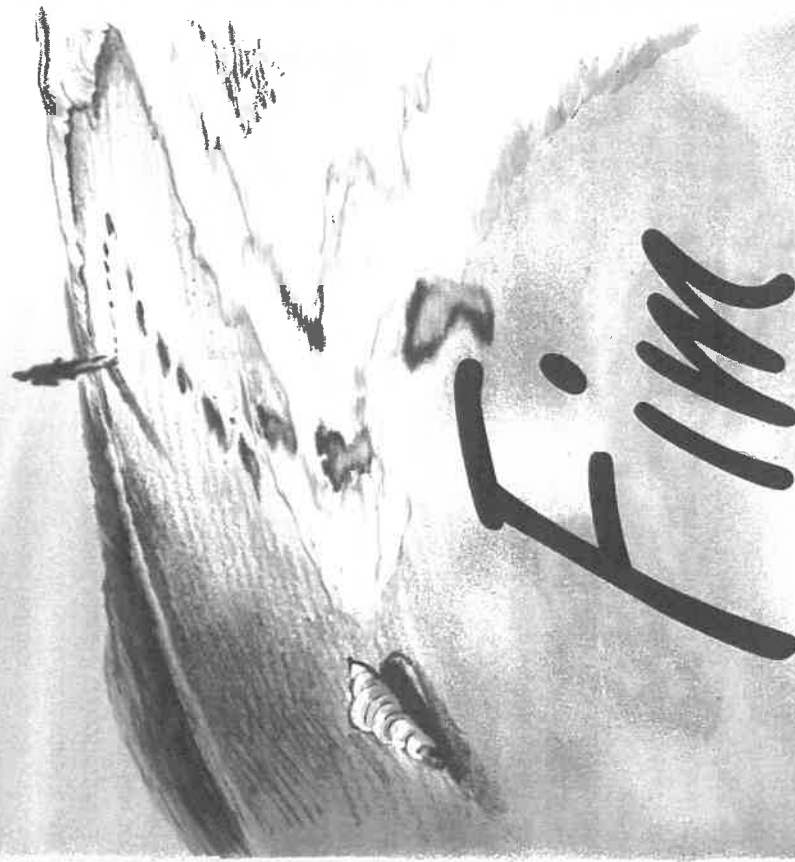
Como resultado, o avião consegue chegar a seu destino.

Portanto, e daí se você viver se desviando de seu plano de voo e sentir que passa 90 por cento do tempo fora da rota? Se você insistir em continuar voltando para o plano inicial, fazendo pequenos ajustes e mantendo a esperança viva, finalmente acabará chegando a seu destino.

Bem, este é o fim do livro. Obrigado por haver embarcado comigo nesta viagem e parabéns por haver terminado a leitura. Quero que você saiba que acredito realmente no seu futuro. Você está destinado a alcançar grandes coisas. Lembre-se sempre de que você nasceu com tudo que é preciso para ter sucesso na vida. Não precisa procurá-lo em nenhum outro lugar. O poder e a luz estão em você!

Como despedida, quero deixar uma de minhas citações preferidas, dita por Bob Moawad, e que resume tudo isso. Desejo-lhe tudo de bom. Sayonara!

*Você não deixará pegadas na areia do tempo se ficar sentado sobre seu traseiro. E quem quer deixar apenas marcas de traseiro na areia do tempo?*



FIM

## AGRADECIMENTOS

Dizem que escrever um livro é como enfrentar um leão, mas, na verdade, os dois anos que eu passei para escrever este aqui foram mais como enfrentar uma alcatéia inteira de leões. Por sorte, não tive de enfrentá-los sozinho. Houve muitas pessoas que contribuíram de inúmeras maneiras para a realização deste livro. Eu gostaria de agradecer a cada uma delas:

Agradeço a Annie Oswald, por ser um competente líder de projeto e por sua incansável dedicação, liderança e iniciativa. Sem dúvida, você foi a pessoa-chave para fazer deste livro o que ele é.

Agradeço a Trevor Walker, por sua cooperação e seu trabalho desde o início.

Agradeço a Jeanette Sommer, por seu incommon nível de dedicação a este projeto e por, de alguma maneira, sempre haver encontrado aquela história que parecia impossível.

Agradeço a Pia Jensen, por haver contribuído como membro central da equipe durante mais de dois anos e por suas ótimas histórias.

Agradeço a Greg Link, por ser um brilhante realizador de acordos e um bom amigo, e por liderar a parte de relações públicas e de marketing.

Agradeço a Catherine Sagers, minha irmã, por seu ótimo trabalho nos "pequenos passos" e por haver contribuído de muitas outras formas.

Agradeço a Cynthia Haller, minha irmã mais velha e "mamãe ganso", por sua soberba assistência editorial, pelas histórias e pelas idéias.

Agradeço a Mark Pett, por ser a mente criativa por trás da maioria das ilustrações do livro e por haver contribuído com muitas ilustrações.

Agradeço a Eric Olson (principal ilustrador do livro) e a Ray Kuik (diretor de arte do livro), da Raeber Graphics, Inc., pela genial criatividade de ambos e por haverem concretizado meu desejo de transformar este livro em uma festa visual. Tudo que posso dizer a respeito de vocês é: "Uau!".

Agradeço a Debra Lund e a sua equipe por seus esforços proativos em coletar todos aqueles incríveis endossos.

Agradeço a Tony Contos e a sua equipe da Joliet Township High School, em Illinois, por servir como nosso principal local de experimentações. (Tony, seu constante encorajamento me manteve animado.) Em particular, agradeço a Sandy Contos, Flora Betts, Barbara Pasteris, Gloria Martinez, Linda Brisbin, Susan Graham, John Randica, Lynn Vaugh, Jennifer Adams, Marie Blunk, Cathe Disera, Marvin Reed, Bonnie Badurski, Judy Bruno, Richard Dobbs, Pat Sullivan, Shawna Kocielko, Reasie McCullough, Nichole Nelson, Michael Stubler, Nichol Douglas, Joseph Facchina, Kaatrina Vox, Joy Denewellis, Jordan McLaughlin, Allison Yanchick, Stephen Davis, Chris Adams, Neal Brockett e Marisha Pasteris.

Agradeço a Rita Elliot, aos outros membros da equipe e aos estudantes da North Carolina Legislator's School, por suas idéias e pelas entrevistas. Agradeço principalmente a Kia Hardy, Natarsha Sanders, Crystal Hall, Tarrick Cox, Adam Sosne, Heather Sheehan, Tara McCormick e Terrence Dove.

Agradeço a Kay Jensen e à equipe Sanpete de Prevenção Contra Maus-tratos Infantis, pelo corajoso compartilhamento de suas histórias.

Agradeço a Cindi Hanson e à classe da Timpview High School Executive Tech, por me permitir lhes ensinar os 7 Hábitos. Em particular, agradeço a Kristi Borland, Spencer Clegg, Kelli Klein, Jennie Feitz, Brittney Howard, Tiffany Smith, Becky Tanner, Kaylyn Ellis, Rachel Litster, Melissa Gounley, T.J. Riskas, Willie Morrell, Brandon Kraus, Stephan Heilner, Monica Moore e Amanda Valgardson.

Agradeço aos estudantes do Utah Valley High Schools, por sua importante participação em inúmeros grupos de foco. Em particular, agradeço a Ariel Amata, Brett Atkinson, Amy Baird, David Beck, Sandy Blumenstock, Megan Bury, Brittany Cameron, Laura Casper, Estee Christensen, Ryan Clark, Carla Domingues, Ryan Edwards, Jeff Gamette, Katie Hall, Liz Jacob, Jeff Jacobs, Jeremy Johnson, Joshua Kautz, Arian Lewis, Lee Lewis, Marco Lopez, Aaron Lund, Harlin Mitchell, Kristi Myrick, Chris Nibley, Whitney Noziska, Dianne Orcutt, Leisy Oswald, Laney Oswald, Jordan Peterson, Geoff Reynolds, Jasmine Schwerdt, Josie Smith, Heather Sommer, Jeremy Sommer, Steve Strong, Mark Sullivan, Larissa Taylor, Callie Trane, Kelli Maureen Wells, Kristi Woodworth e Lacey Yates.

Agradeço aos palestrantes, aos escritores e aos jovens líderes que nos auxiliaram de uma maneira ou de outra, a saber: Brettnie Shootman, Mona Gayle Timko, James E. H. Collins, Brenton G. Yorgason, James J. Lynch, Matt Clyde, Dan Johnson, Deborah Mangum, Pat O'Brien, Jason Dorsey, Matt Townsend, John Bytheway e a Premier School Agenda e equipe.

Um agradecimento especial a todos que contribuíram com entrevistas e histórias, incluindo Jackie Gago, Sara Duquette, Andy Fries, Arthur Williams, Christopher Williams, Tiffany Tuck, Dave Boyer, Julie Anderson, Liz Sharp, Renon Hulet, Dawn Meeves, Chris Lenderman, Jacob Sommer, Kara Sommer, Sarah Clements, Jeff Clements, Katie Sharp, Brian Ellis, Donald Childs, Heidi Childs, Patricia Myrick, Naurice Moffett, Sydney Hulse, Mari Nishibu, Andrew Wright, Jen Call, Lena Ringheim Jensen, Bryan Hirschberger, Spencer Brooks, Shannon Lynch, Allison Moses, Erin White, Bryce Thatcher, Dermell Reed, Elizabeth Jacob, Tawni Olson, Ryan Edwards, Ryan Casper, Hilda Lopez, Taron Milne, Scott Wilcox, Mark C. Mcpherson, Igor Skender, Heather Hoehne, Stacy Greer, Daniel Ross, Melissa Hannig, Colleen Petersen, Joe Jeagany, Tiffany Stoker Madsen e Lorilee Richardson.

E finalmente agradeço às centenas de outras pessoas que contribuíram conosco de diversas maneiras.

## CENTRAL DE INFORMAÇÕES

Você, um amigo ou um ente querido pode estar passando por uma situação difícil e sentindo-se desesperançado ou confuso a respeito do que fazer. Pois saiba que há muitas pessoas dispostas a ajudar. Você não precisa se virar sozinho. Se estiver com algum problema, por favor, telefone para os números listados abaixo ou visite os endereços na Internet. Se não conseguir obter a ajuda que você quer ou necessita com o primeiro telefonema ou na pesquisa na Internet, por favor, tente novamente. E lembre-se: Mantenha a Esperança Viva!

### DROGAS E ALCOOLISMO

Centro de Recuperação Coronel Edson Ferrarini  
Conheça o trabalho antidrogas, de ajuda aos viciados e a suas famílias. A recuperação, como parar de usar, a volta para casa, os tipos de droga, o que fazer, o local e horário.

Local: Estação São Judas do Metrô

Endereço: Av. Jabaquara, 2669 - Em frente à Igreja de São Judas Tadeu

REUNIÕES: Todas as terças-feiras e quintas-feiras, inclusive nos feriados.

Horário: 19:30 h

NOTA: ASSOCIAÇÃO SEM FINS LUCRATIVOS.

CONTATO: Assembleia Legislativa de São Paulo - 4º andar - sala 4161

Endereço: Av. Pedro Álvares Cabral, s/nº - Ibirapuera - Próximo ao Detran - CEP 04097-900

Telefone: (0xx11) 886-6789

CliqueDrogas — Informações sobre os diversos tipos de droga. Maconha, cocaína, fumo, álcool etc. Consequências do uso e seus efeitos. <http://www.intershop.com.br/cliqedrogas/>

Grupos Familiares Al-Anon do Brasil (para familiares e amigos de alcoólicos) <http://www.al-anon.org.br/>

Grupo AAbr <http://www.aabr.com/>

Página de Alcoólicos Anônimos no Brasil <http://www.alcoolicos-animos.org.br>

Alcoolistas em Recuperação — Endereços dos AA e de clínicas de todo o Brasil. <http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/6616/>

### ABRACO (MG)

<http://netpage.em.com.br/abraco/>

A sede da ABRACO se situa em Belo Horizonte.

Av. Portugal, 3291 - Pampulha - CEP: 31560-000

Telefone/fax: (031) 441-9932 e (031) 441-9302

**Distúrbios Alimentares (entre outros) e Saúde Física e Mental**  
**Espaço Terapêutico Psique** — Site de psicologia e psicanálise. Estudo de casos, orientação online, atualidades em comportamento humano, psiquiatria, neurologia e psicoterapia, cursos, descrição das psicopatologias como o distúrbio obsessivo-compulsivo, distúrbios alimentares, distúrbio bipolar, neurose e psicóticos. Rio de Janeiro, RJ.  
<http://www.3darte.com.br/psi/> - Telefone: (021) 235-4496 - Fax: (021) 540-6879  
**Endereço:** Copacabana, Rio de Janeiro, RJ, Brasil  
**E-mail Informações:** [psihelp@rio.nutecnet.com.br](mailto:psihelp@rio.nutecnet.com.br)

#### **Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental**

Revista de psicologia com artigos sobre obsessão, compulsão, drogas, sexualidade, alcoolismo, distúrbios alimentares como anorexia, bulimia e outros. <http://www.npcc.com.br/>

#### **POSTOS DO CW**

##### **Araraquara**

Rua Prof. Dorival Alves, 80  
 CEP: 14810-210 - SP

##### **Bauri**

Pça. Papa João Paulo II, s/nº s/50  
 CEP: 17020-290 - SP

##### **Belém**

Rua 1º de Março, 241 / 1109  
 CEP: 66019-090 - PA

##### **Belo Horizonte**

Rua Desembargador Barcelos, 1286  
 CEP: 30480-250 - MG

##### **Birigüi**

Rua Dr. Carlos Carvalho Rosa, 244  
 CEP: 16200-000 - SP

##### **Brasília**

SRTVN Ed. Brasília Rádio Center - slj. 05  
 CEP: 70770-520 - DF

##### **Cuiabá**

Rua Barão de Melgaço, 4065  
 CEP: 78005-500 - MT

##### **Curitiba**

Rua Carneiro Lobo, 35  
 CEP: 82240-240 - PR

##### **Florianópolis**

Rua Victor Konder, 321  
 CEP: 88015-400 - SC

##### **Fortaleza**

Av. Francisco Sá, 4378  
 CEP: 60310-001 - CE

##### **Franca**

Rua Carlos do Carmo, 419  
 CEP: 14401-133 - SP

##### **Goiânia**

Rua 72, 146  
 CEP: 74045-120 - GO

##### **João Pessoa**

Rua Santos Dumont, 133 - sala 4  
 CEP: 58703-010 - PB

##### **Joinville**

Rua Visconde de Itanay, 530  
 CEP: 89201-000 - SC

##### **Londrina**

Pça. 1º de Maio, 110 - 3º andar  
 CEP: 86010-000 - PR

##### **Mogi das Cruzes**

Rua Gaspar Coqueiro, 647  
 CEP: 08730-480 - SP

##### **Natal**

Rua Padre Pinto, 763  
 CEP: 59025-610 - RN

##### **Osasco**

Av. Santo Antônio, 1388  
 CEP: 06083-200 - SP

##### **Piracicaba**

Rua Ipiranga, 806  
 CEP: 13400-480 - SP

##### **Porto Alegre**

Av. Ipiranga, 320  
 CEP: 90160-090 - RS

##### **Ribeirão Preto**

Rua Augusto Severo, 660  
 CEP: 14050-350 - SP

##### **Rio de Janeiro**

Rua Leandro Martins, 22 / 707  
 CEP: 20080-070 - RJ

##### **Salvador**

Rua Prof. Antônio Borja, 12  
 CEP: 40040-260 - BA

##### **Santos**

Av. Conselheiro Nébias, 388  
 CEP: 11045-000 - SP

##### **São José do Rio Preto**

Av. Constituição, 1688  
 CEP: 15025-120 - SP

##### **São Paulo**

Rua Cardeal Arcoverde, 563  
 CEP: 05408-000 - SP

##### **Sorocaba**

Rua Dr. Nogueira Martins, 334  
 CEP: 18031-570 - SP

##### **Vitória**

Av. Alberto Torres, 821  
 CEP: 29040-700 - ES

#### **ABUSOS E VIOLÊNCIA**

##### **CECRIA**

Centro de referência, estudos e pesquisas na área da infância e da adolescência. Atualmente organizando banco de dados sobre violência, exploração e abuso sexual de crianças e de adolescentes.

**Centro de Referência, Estudos e Ações sobre Crianças e Adolescentes**  
 Av. W/3 Norte Quadra 506 Bloco "C" Mezzanino, Lojas 21 e 25  
 CEP: 70740-503 - Brasília - DF - Brasil

Tel.: (061) 340-8708 - Telefax: (061) 274-6632 - (061) 340-8708  
 E-mail: [cecria@brnet.com.br](mailto:cecria@brnet.com.br) - <http://www.cecria.org.br>

##### **Causas da Violência**

<http://usuarios.aol.com.br/alps/>

Conselho Tutelar — Estatuto da criança e do adolescente é a lei que estabelece os direitos e deveres da criança e do adolescente, determinando as responsabilidades da sociedade em relação a eles.

Taboão da Serra, SP. <http://ppessoa.zaz.com.br/paginas/poaconse-lho00.htm>

#### **EDUCAÇÃO**

**Fundação Estudar** — Concede bolsas de estudo para cursos na área de negócios: graduação em Administração, Economia e Engenharia e pós-graduação, LL.M., MBA e PhD. Links para cedentes de bolsas em todo o mundo.  
<http://www.estudar.org.br/>

CAESP — Centro de Apoio ao Estudante de São Paulo. Descontos e promoções especiais para o associado em todo o comércio, intercâmbio internacional, bolsas de estudo e muito mais.  
<http://www.mastermidia.com.br/caesp>

#### **APOIO GENÉRICO AOS ADOLESCENTES**

##### **Adolescente.NET**

O site do adolescente e "aborrecente" na WEB  
<http://www.geocities.com/MotorCity/Downs/9624/index.htm>

##### **S.O.S Mulher - serviço de apoio**

Arquivo fotográfico de Crianças Desaparecidas e de Criminosos Procurados  
<http://www.mulher.com.br/>

## **BIBLIOGRAFIA**

### **PARADIGMAS E PRINCÍPIOS**

GREYLING, Dan P. "The Way the Cookie Crumbles." Reimpresso sob licença da *Reader's Digest* de julho de 1980. Copyright © 1980 por The Reader's Digest Association, Inc.

MacPEEK, Walter. *Resourceful Scouts in Action*. Nashville: Abingdon Press, 1969.

### **A CONTA BANCÁRIA PESSOAL**

BARTON, Bruce. *The Man Nobody Knows*. Nova York: Collier Books, 1925.

### **HÁBITO 1**

LEMLEY, Brad. "The Man Who Won't Be Defeated." Nova York: *Parade*. Reimpresso sob licença da *Parade*. Copyright © 1989.

NELSON, Portia. "Autobiography in Five Short Chapters." De *There's a Hole in My Sidewalk*. Copyright © 1993 por Portia Nelson. Hillsboro, Oregon: Beyond Words Publishing, Inc., 1-800-284-9673.

### **HÁBITO 3**

NELSON, Portia. *There's a Hole in My Sidewalk*. Copyright © 1993 por Portia Nelson. Hillsboro, Oregon. Beyond Words Publishing, Inc., 1-800-284-9673.

### **HÁBITO 4**

LUSSEYRAN, Jacques. *And There Was Light*. Edimburgo: Parabola Books, 1985. Reimpresso sob licença.

### **HÁBITO 6**

ARMSTRONG, Thomas. *7 Kinds of Smart*. Nova York: Plume, 1993.

RODGERS, Richard e HAMMERSTEIN II, Oscar. "You've Got to be Carefully Taught." Copyright © 1949 por Richard Rodgers e Oscar Hammerstein II. Copyright renovado. WILLIAMSON MUSIC é detentora da publicação e dos direitos em todo o mundo. Copyright Internacional Assegurado. Reimpresso sob licença. Todos os direitos reservados.

SANDERS, Bill. *Goalposts: Devotions for Girls*. Grand Rapids, Mich.: Fleming Revel, uma divisão da Baker Book House, 1995.

### **HÁBITO 7**

LITCHFIELD, Allen, colaborador. Da gravação "Especially for Youth". *Sharing the Light in the Wilderness*. Salt Lake City. Deseret Book, 1993.

ANDERSON, Walter. *Read with Me*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1990.



## ÍNDICE

- A**
- abuso, 35, 58-60, 159
    - droga e álcool, 5, 34, 59, 60, 61, 77, 78, 158, 212-15, 238
    - sexual, 58-59
      - superando o, 58-59, 95
  - Telefones e sites de auxílio para, 59
  - Academia da Força Aérea, 32-33
  - acidentes, 39, 40, 42, 56-57, 77, 134-35
  - adiamento, 7, 107, 108-9, 128
  - adolescentes:
    - auto-imagem dos, 4, 12, 15-16
    - diante de desafios, 106
    - lutas emocionais dos, 4-5, 14-15, 16, 92-93
  - pensamento negativo dos 4-5, 7-8, 12, 13-14
  - vulnerabilidade dos, 4, 15
  - agendas, 112-15, 116, 128
  - agressão, 64
  - Aids, 78, 230, 231
  - alegria, 40, 123
  - Alemanha Nazista, 84, 119, 161
  - álgebra, 33, 48, 122
  - Alice no País das Maravilhas* (Carroll), 74
  - alma, cuidado com a, 206, 234-44
  - alpinismo, 42-44, 57, 98, 118, 120-21
  - ambiente, 66, 95, 123-24
  - amigos, 37
    - aceitação e rejeição dos, 16, 17, 19, 67-68, 76-78, 123-25
    - adquirindo, 17, 19, 26, 38, 53, 71, 77-78
    - apoio e encorajamento dos, 14, 16, 98, 166
    - centrar a vida nos, 17, 18, 19, 26
    - confiança nos, 59
    - defesa dos, 140
    - desapontamento com, 35, 49-50
    - influência dos, 76-77, 80, 166
  - novos, 17, 19, 124, 158
  - "panelinhas" de, 17, 19, 77, 92-93, 123-24, 185, 190
  - relacionamento com, 9, 16-17, 19, 28, 41, 49-50, 53, 57, 131
  - volúveis, 19, 49-50, 83
  - amor, 20-24, 26, 28, 38, 131, 151-52
  - Anderson, Walter, 227
  - Anthony, Susan B., 119
  - aparthoid, 119
  - aprendizado, 8, 39
    - diversos tipos de, 186
  - por meio de erros, 38, 71, 78-79, 93
  - por meio de esportes, 31-33, 42, 44, 55, 57-58, 99-101
  - "A Rua Onde Você Mora", 120
  - Aquele Que Só Diz Sim, 109-10, 128
  - Armstrong, Thomas, 186
  - arrogância, 34
  - arte, 41-42, 83, 87, 110
  - assassinato, 68-69
  - atitudes:
    - mudança de, 14, 16-18, 59-61
    - posso-fazer, 63-65
    - v. tb. pensamento
  - auto-aprimoramento, 8, 32-33, 50
  - autoconfiança, 82, 125
    - construção da, 9, 14-16, 19-20, 22-23, 34-35, 41-44, 81
    - falta de, 149-51
  - autoconsciência, 66-67, 72
  - auto-imagem, 78, 155-56
    - construção da, 14-16, 22-23, 28, 41-44
    - negativa, 8, 13, 14, 18, 22-23
    - peso e, 4, 12
    - positiva, 14, 15-16, 28, 41-44, 81
  - auto-respeito, 11, 22-23, 61, 93, 125
  - aviões, 11, 36, 56-57, 244
  - avós, 61, 78, 98

- B**  
 Ballard, Alen, 31  
 Barton, Bruce, 37  
 basquete, 26, 122, 152-53, 201  
 Beatles, 12, 64-65  
 Beethoven, Ludwig van, 121, 207  
 beleza, 12, 13, 26, 40, 102  
 Bennett, Arnold, 32  
 Benson, Ezra Taft, 234  
 bibliotecas, 65, 87, 218  
 bilhete de agradecimento, 37, 45  
 Bird, Larry, 26  
 Blanchard, Ken, 138  
 Bok, Derek, 218  
 bondade, 35, 37-38, 46  
 Borge, Victor, 233  
 Bradley, Bill, 221  
 Braun, Werner von, 122  
 Brigham Young University (BYU), 31-33  
 Brown, Rita Mae, 38  
 Budismo, 193  
 Butler, Kathleen, 187  
 Byrne, Robert, 172  
 Bytheway, John, 51
- C**  
 cães, 44, 66-68, 112, 159  
 caminhar, 41, 46, 80, 208, 210  
 caráter, 28, 93  
 construção do, 9, 32, 34, 61, 82-83  
 carreiras, 126  
 ambição e, 21  
 desenvolvimento de, 42-44, 64-65, 74, 104  
 expectativas de rendimento e, 22, 217-218  
 missões *versus*, 103  
 Casa dos Representantes, EUA, 195  
 casamento, 60, 78  
 decisões sobre, 74, 95-96, 104  
 centro vital, 18-27  
 amigos como, 17, 18, 19, 25, 26  
 escola como, 19, 21-22, 25
- esportes e *hobbies* como, 19, 23, 25  
 heróis como, 19, 23, 25  
 inimigos como, 19, 23, 25  
 namorado/namorada como, 19, 20-21, 25, 26  
 o "eu" como, 19, 24, 25  
 pais como, 19, 22-23, 25  
 paixão *versus* obsessão como, 24  
 posses como, 19-20  
 princípios como, 24-27, 28  
 trabalho como, 19, 23, 25  
 Child, Julia, 215  
 choro, 40, 58, 71, 234  
 Churchill, Winston, 119  
 Círculo de Controle, 54-55  
 citações:  
 coleção de, 9, 90  
 idiotas, 11-12  
 começar com o objetivo em mente, 5, 6, 29, 73-104  
 educação e, 79, 81  
 encruzilhadas da vida e, 76-79, 104  
 pequenos passos para, 104  
 planejamento e, 75-76, 80-83  
 visualização e, 75, 86, 88, 95  
 competição, 148  
 arrastar os outros para o buraco na, 7, 34, 151-52  
 auto-imagem e, 155-56  
 comparações e, 155, 156-58, 162  
 escola, 7, 14, 15, 21, 57, 106, 146-47  
 esportes, 31-33, 155-56, 210  
 medo de, 32, 118  
 complexo de superioridade, 20, 153  
 compreensão:  
 expressão do ponto de vista pessoal *versus*, 7, 169-70, 195, 196, 199  
 pequenos passos para a, 180  
 procurando ser compreendido depois da, 5, 6, 129, 141, 163-80, 195, 196, 199  
 sinergia e, 195, 196, 199
- compromissos:  
 pequenos, 35, 94  
 quebra de, 94  
 realização de, 34, 35, 96-97, 135, 142-43  
 trabalho, 31-33, 35  
 computadores, 11, 160  
 comunicação, 18, 71, 141, 165-67, 170, 176-78, 224  
 confiança, 34, 35, 59, 135  
 Congresso Norte-americano, 122, 194  
 conquistas:  
 acumulação de, 20, 24  
 na escola, 16, 19, 21-22, 49, 57, 69-70, 137-38, 148-49, 153-54  
 simulação de, 24-25  
 superando as barreiras para as, 56-58, 64-65, 69-70  
 consciência, 66, 67-68, 69, 93  
 Conta Bancária de Relacionamento (CBR), 34, 131-44, 198, 206  
 depósitos e retiradas da, 132-38, 140, 142-43, 176, 178-79, 229  
 pequenos passos para a, 144  
 Conta Bancária Pessoal (CBP), 29, 31-46, 125, 132, 206  
 depósitos e retiradas da, 34-35, 38, 39, 41, 44, 94, 123, 154, 229  
 pequenos passos para a, 45-46  
 pobre, 34  
 rica, 34  
 contribuições para a comunidade, 45, 64, 65, 76  
 cooperação, *ver* sinergia  
 coração, 24  
 compromisso e, 31-33  
 cuidando do, 206, 228-33  
 necessidades do, 165-67  
 qualidade do, 18, 20, 39, 171  
 coragem, 64, 110, 116-23, 142, 192-93  
 conforto *versus*, 117-18, 128  
 correr, 41, 80, 101, 210  
 correr riscos, 86, 116-23  
 corrida de ratos, 149  
 Cortés, Hernando, 96
- Cosby, Bill, 110  
 Covey, David, 99-101, 211  
 Covey, Rebecca, 14  
 Covey, Stephen Jr., 233  
 Covey, Stephen R., 3-4, 48, 84, 119, 134-35, 177, 210-11  
 crianças, 155  
 cuidados com, 36, 78  
 culpar, 7, 8, 12, 48, 50-52, 55, 65, 149  
 criatividade, 64, 83-84, 96, 98  
 Curie, Marie, 122  
 currículo, 64
- D**  
 dançar, 41, 46, 87, 136-37, 210  
 Davis, Tony "Gordo", 69  
 Decca Records, 12  
 De Forest, Lee, 11  
 deixar a coisa rolar, 80  
 DeMille, Cecil B., 26  
 demonstrar preferências, 26, 148  
 depressão, 5, 50, 135, 137  
 lidando com a, 34, 35-36, 75, 231-232, 235  
 desculpas, 54, 71, 134, 141-42, 144  
 desenhos animados, 233  
 desonestidade, 26, 35, 39  
 destino, 15, 29, 70, 73-104  
*Dez Mandamentos*, Os, 26  
 diários, 41, 114, 206, 234, 235-36  
 dietas, 15, 165  
 dieta de baboseiras *versus* dieta do coelho, 209  
 disciplina e, 5, 7, 100-102  
 saúde, 35, 100-101, 206, 208-9  
 dinheiro, 24, 39, 51, 160  
 discriminação baseada no, 26, 157-58  
 economia de, 60  
 empréstimo de, 162  
 expectativas de rendimento e, 78, 217-18  
 direitos civis, 103  
 dirigir, 49, 70, 74, 106

- disciplina, 5, 7, 32-33, 100-102, 108-11, 125-26, 223
- distúrbios alimentares, 158, 165-66
- diversidade, 183-93
- celebração *versus* tolerância da, 183-85
- inteligência e, 186
- personalidade e, 187-90
- visão e, 186-87
- divórcio, 16, 23, 83
- doença, 39-40, 57, 78, 124-25, 178
- doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), 78, 230, 231
- dormir, 100, 110, 123, 178, 206, 208, 238
- Doskóch, Peter, 233
- Dreyfuss, Richard, 27
- drogas, 5, 76, 77
- abuso de, 34, 60, 61, 77, 78, 158, 212-15
- lidando com, 68, 69
- pressão do grupo e, 5, 77, 124
- Duell, Charles H., 12
- dúvida sobre si mesmo, 32
- E**
- educação, 217-25
- como chave para o futuro, 217-18, 221-23
- história familiar e, 12, 60, 61, 68
- valores da, 60, 81, 217-23
- egoísmo, 24, 26, 149, 179
- Einstein, Albert, 121, 219
- Eliot, George, 146
- Elizabeth I, rainha da Inglaterra, 117
- Emerson, Ralph Waldo, 96, 132
- emprego:
- atitudes a respeito do, 12, 50, 159
- procura de, 12, 50, 64-65, 159, 217
- relacionamentos e, 50-53
- encorajamento, 14, 15, 16, 21-23, 48, 98, 100, 166, 179
- energia, 28
- equilíbrio, 9, 22, 26, 112, 207, 240
- erros, 37-38, 53-54, 92-93
- aprendendo com, 38, 71, 78, 93
- correção de, 38, 53, 141-42
- ervas, 41-42
- escola, 219-20
- centrar a vida na, 19, 21-22, 25
- competição na, 7, 14, 16, 21, 57, 106, 146-47
- desistir da, 61, 78, 219
- encontrar nichos na, 218-20
- notas na, 5, 21-22, 71, 94-95, 109, 125, 224
- permanecer na, 60
- provas na, 39, 49, 79, 106, 108, 109, 110, 128, 224
- títulos e conquistas na, 15, 16, 20, 21-22, 49, 57, 69-70, 137-38, 148-49, 153-54
- escravidão, 52
- escuta, 28, 103, 167-76
- autocentrada, 169, 180
- cinco maneiras ruins de, 167-72, 180
- com desatenção, 7, 140-41, 168, 180
- genuína e sincera, 5, 78, 83, 140-41, 144, 171-77
- julgar e aconselhar durante a, 169-70, 180
- seletiva, 168-69, 180
- sondar enquanto, 170
- "Escute, por favor", 167
- espelhamento, 173-75
- espelho, 71
- ver-se no, 28, 29, 31-46, 104
- ESPN, 32
- esperança, 22, 38, 102, 203, 243-44
- esportes/hobbies, 92
- centrar a vida nos, 19, 23, 25
- desenvolvendo os talentos nos, 22, 24-25, 31-33, 41-44
- faculdade, 31-33, 57-58, 69, 166-67, 221-23
- liberando o estresse com os, 40, 41, 46
- lições sobre, 31-33, 42, 44, 55,
- entrando na, 5, 12, 13, 61, 79, 125, 154, 225
- esportes na, 31-33, 57-58, 69, 167, 221-23
- história familiar e, 12, 60, 61, 68
- interesses por cursos na, 63, 84
- falar:
- em público, 41, 118, 243
- excessivamente, 7, 111, 128
- mal dos outros, 19, 26, 28, 83
- falhar, 94, 110
- medo de, 32, 118-23, 155
- tentar novamente depois de, 121-23
- fama, 23, 93
- famílias, 5
- apoio e encorajamento dentro das, 15, 16, 21, 22, 23, 33, 48, 100, 179
- complicadas, 59-61
- crises nas, 68-70
- história educacional das, 12, 60, 61, 68
- lealdade e amor nas, 25, 57
- tempo passado com as, 19, 107, 112, 114, 131
- fé, 23, 53, 81, 118
- felicidade, 232-33
- agradar os outros e, 22, 35-37
- posses e, 19
- responsabilidade pela, 38, 48, 51
- sacrifício pela, 122-23
- férias, 195-97
- filmes, 41, 78
- flerte, 20
- Foch, Ferdinand, 11
- fofoca, 16, 19, 26, 49-50, 83, 134, 138-140, 144, 149, 238
- força, 39
- "empréstimo" de, 98
- desenvolvimento da, 125
- nos momentos difíceis, 106, 122-23, 125
- transformando a fraqueza em, 101-2
- força do "sim" (força de vontade), 29, 66, 68, 69-70, 96, 99-101, 126
- 57-58, 99-101
- quebrando recordes nos, 43-44
- vitórias pessoais nos, 31-33, 42-44, 118
- estabelecer contato, 64
- estresse, 4, 112, 137, 206, 217
- exercício e, 40, 41, 46, 210
- lidando com o, 39-41, 46, 116, 233, 235
- estudar, 8, 108, 109, 110, 116, 128
- estupro, 58
- eu
- agradar ao, 23
- amor em relação ao, 38
- aprimoramento do, 6, 29-144
- avaliação do, 81
- centrar a vida no, 19, 24, 25
- crescimento do, 37, 48-72
- defesa do, 34, 46
- desapontamento a respeito do, 34, 35
- foco distante do, 36-37
- gentileza dirigida ao, 35, 37-38, 46
- mudança do, 8-9, 31-46, 59-61, 72, 82, 158, 243-44
- preocupação com opiniões externas a respeito do, 34, 55
- promessas ao, 34, 35, 45, 125
- Everest, monte, 118, 121
- excelência, lutando pela, 5, 21-25, 31-33, 90, 126, 155
- exercícios, 8, 81, 165, 206, 208, 210-11
- livrar-se do estresse com, 40, 41, 46
- Exército Norte-Americano, 90
- expectativas, 226
- de rendimento, 22, 78, 217-18
- dos outros, 5, 21-26, 31-32
- esclarecimento de, 134, 142-43, 144
- excesso de, 28
- falsas, 134, 142-43
- expressão pessoal, 41-42
- F**
- faculdade, 22, 63, 165-67, 217, 224-26

- versus* a força do "não", 103, 105, 106, 109-10, 112, 128
- Forrest Gump*, 210
- Frankl, Victor, 84
- "Frio Interior, O", 192
- Frost, Robert, 122
- fumo, 12, 212-13
- futebol, 31-33, 52, 57-58, 69, 93, 99-101, 118, 166-67, 184
- G**
- Galiléia, mar da, 37
- Galwey, Tim, 155
- Gandhi, Mohandas K. "Mahatma", 103
- gângues, 23, 34, 57, 68-69, 76, 185
- Ganha/Ganha, 5, 129, 47, 152-54, 159-61
- frutos do, 159-61
- pequenos passos para, 162
- Ganha/Perde, 7, 146, 147-49, 159, 160, 161, 162
- gansos, migração de, 182
- Garfield, 67, 185, 210
- Garland, Judy, 38
- Garrett, Siedah, 31
- genes, 66
- gentileza, 82, 228, 229
- realizando pequenos atos de, 35-37, 45, 133-34, 135-38, 144
- gentilezas, 133, 135-136, 138, 159, 179
- George III, rei da Inglaterra, 12
- geração do AGORA, 108
- Gibran, Khalil, 232
- Glidden, Jock, 43
- Goethe, Johann Wolfgang von, 97
- graduação por "curva forçada", 146, 149
- Grand Teton, 42-44, 98
- Grande Compromisso, 195
- Grande Descoberta, A, 70, 84-90, 104
- gratidão, 24, 37, 45
- gravidade, 24
- gravidez, 60, 78, 230
- Gray, Albert E., 126
- Gretzky, Wayne, 118
- Greyling, Dan P., 17
- grupos de apoio, 58
- grupos de estudo, 146, 162
- Guerra Mundial, Primeira, 11
- Guerra Mundial, Segunda, 119, 161
- H**
- Habilidade da Recusa, A, 214-15
- habilidades para liderança, 41, 179
- hábitos, 3-9
- bons *versus* ruins, 7-8, 59-61, 72
- definição de, 8-9
- hábitos sustentados em, 6, 9, 35, 48
- mudança de, 8-9, 59-61, 72, 158, 243-44
- natureza automática dos, 8
- Haire, Beth, 81
- Hall, Katie, 91
- Harper's*, 211-12
- Helms, Crystal Lee, 190-91
- Hemingway, Ernest, 84, 207
- Henrichs, Judi, 132-33
- heróis:
- atletas como, 23, 93
- centrar a vida nos, 19, 23, 25
- Hill, Napoleon, 101,
- Hillary, Edmund, 118, 121
- honestidade, 38-39
- consigo mesmo, 23, 35, 38, 46, 93
- princípio de, 24-26, 28
- hóquei, 118
- Houston, Whitney, 38
- humilhação, 58
- I**
- ignorância, 190-91
- imaginação, 33, 66, 67, 69, 75, 90
- incisividade, 110
- independência, 20-21, 61, 132
- inferioridade, sentimento de, 8, 13, 22, 34, 46, 58, 110, 149-51, 156-58
- influência, 12, 66, 76-77, 80, 128, 132, 146, 166
- informação:
- abertura para, 18
- guardar segredos e, 140
- lei(s):
- natural, 24
- quebra de, 26
- leitura, 8, 9, 41, 45, 63, 65, 87, 112, 177, 206, 218, 219, 226-27
- Lewis, C. S., 146, 148
- lição de casa, 7, 35, 60, 79, 94, 111, 116, 123
- Lincoln, Abraham, 48, 122, 241
- linguagem, 63, 184
- proativa *versus* reativa, 51, 71
- Litchfield, Allen, 211-12
- Luis, príncipe da França, 15
- Luis XVI, rei da França, 15
- Lusseyran, Jacques, 161
- M**
- MacDonald, Ian G., 12
- MacPeck, Walter, 26
- Madison High School, 14
- Madison, James, 194
- Madre Teresa de Calcutá, 103, 228, 229
- mágoas, 166-67
- fim de carreira, 23, 26
- recuperação de, 56-57
- Man Nobody Knows, The* (Barton), 37
- Mandela, Nelson, 119
- manipulação, 19, 149
- Maxwell, Elaine, 60, 70
- McMahon, Jim, 31
- médias gerais, 21-22, 156, 224
- Medida por Medida* (Shakespeare), 118
- meditação, 28, 75, 206, 234
- medo, 32, 58-59, 118-23, 155
- decisões baseadas no, 118-19
- superando o, 32, 59, 106, 116-21, 128
- memória, 38
- mente, 18
- barreiras à, 226
- renovação da, 206, 216-27, 242
- mentir, 25, 26, 39
- Michelangelo, 84
- Miseráveis*, Os, 120
- embelezamento da, 46
- ingratidão, 26
- iniciativa, 15, 20, 21, 63-65, 71, 118
- inimigos, 33
- centrar-se nos, 18, 23, 25
- Inner Game of Tennis, The* (Galwey), 155
- inspiração, 8, 84, 87, 90-91
- instrumento, afine o, 5, 6, 41, 203, 205-45
- integridade, 24
- inteligência, 65
- estereótipos de, 12, 13
- tipos diferentes de, 166, 167
- Internet, navegando na, 7, 112, 128
- inveja, 34, 149, 152
- invenções, 12
- irmãos, 59, 61, 106
- relacionamentos com, 27, 35, 49, 55, 131, 135, 136-37, 151, 159
- irresponsáveis, 110-11
- It's All in Your Mind* (Butler), 187
- J**
- Jackson, Jesse, 243
- Jardim Secreto, O*, 39, 40
- Jogos Olímpicos, 155
- Joliet Township Central High School, 137-38
- Jordan, Michael, 122
- Jordão, rio, 37
- justiça, 24, 71, 92
- K**
- Keller, Helen, 57, 182
- Kennedy, John F., 206
- King, Creighton, 43-44
- King, Martin Luther, Jr., 103, 132
- Knight, Rebecca, 136
- L**
- lealdade, 24, 26, 28, 67, 134, 138-40, 144, 148
- evitar fofocas e, 139-40
- defender os outros e, 140

- miss, concurso de, 14  
 missão, 80-84, 90-94  
 missão pessoal, 81-84, 90-94, 104  
 descoberta de talento e, 83-84  
 empecilhos à, 92-94, 106  
 escrever a, 81-82, 84, 90-92, 125  
 exemplos de, 81-82, 90, 91  
 fontes da, 81  
 formas de, 81, 90  
 Mitchell W., 56-57  
 Moawad, Bob, 244  
 modelos, 59-60, 86  
 moderação, 24, 207  
 momento(s):  
   aproveitando o, 80, 117  
   difícil, 106, 122-23, 125  
   momentoso, 97-98  
 morte, 33, 39, 40-41, 77  
 Morto, mar, 37  
 mudança, 14-18  
   de dentro para fora, 33-34  
   de hábitos, 8-9, 59-61, 72, 158, 243-44  
   de princípios, 19, 24-26  
   disciplina e, 5, 32-33, 123-25  
   exemplo de, 33, 59-61  
   forçar a, 53  
   pessoal, 8-9, 31-46, 59-61, 72, 82, 158, 243-44  
   processo gradual de, 33, 66, 94  
   técnicas de, 75  
   tomando a iniciativa para a, 63-65  
   tomando-se um agente de, 59-61  
 mudanças de paradigma, 14, 16-18  
 mulheres:  
   direitos das, 119  
   estereótipos de, 12  
   Murray, W. H., 96-97  
   música, 46, 83, 186, 235, 237  
   desempenho em, 41, 67, 83,  
     119-21, 126, 148, 183, 200, 218  
   letras de, 28, 31, 81  
   trabalho em equipe em, 183, 200
- M**  
*My Fair Lady*, 120
- N**  
 Nada Feito, 159-60, 162  
 namorado/namorada, 33, 131, 176  
 amor de, 20, 21  
 centrar a vida em, 19, 20-21, 25  
 dependência de, 20-21, 151  
 rompimentos com, 21, 35, 57, 66-68, 83, 97  
 namorar, 16, 19, 76, 134, 136-37, 142  
 iniciativa para, 16, 20, 63, 71, 118  
 natureza:  
   apreciação da, 8, 13, 40, 41-42, 235  
   como santuário, 39-40, 235  
   leis da, 24  
   sinergia na, 182-83  
 NBA, 26, 221  
 Nelson, Portia, 62, 124  
*Newsweek*, 12  
 notas, 5, 21-21, 71, 94-95, 109, 125, 146, 149
- O**  
 objetivos:  
   ação e, 5, 63-65, 99-103, 126  
   definição de, 5  
   escrita dos, 95-96, 101, 104  
   estabelecimento de, 74-104, 106, 125  
   orientação para os, 34, 82  
   pequenos passos para os, 5  
   pressão dos pais e, 5, 22-23  
   vocacionais, 21-22  
 O'Connor, Sinead, 81  
 ódio, 23, 26, 123  
*Oh, the Places You'll Go* (Seuss), 243  
 Olsen, Kenneth, 11  
*One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish* (Seuss), 184  
*One Minute Manager, The* (Blanchard), 138  
 orgulho, 146, 148  
 Ortenburger, Leigh, 44
- O**  
 da vida, 18-27  
 definição de, 13  
 de outros, 16-18  
 imprecisos ou incompletos, 13-14,  
   15, 16, 18, 28  
 negativos *versus* positivos, 13-16, 28  
 passado, 94  
 superando coisas do, 38, 78-79  
 Pasteur, Louis, 121-22  
 Paterson, William, 194  
 paz, 56, 71, 93  
 pensamento:  
   meditativo, 28, 75, 206, 234  
   negativo *versus* positivo, 4-5, 7-8,  
     11-16, 34, 37-38, 43-44, 46,  
     47-72, 92-93, 145-62  
   obsessivo, 18, 19, 21-22, 23, 152,  
     155, 161  
 perdão, 38, 50, 83-84, 133, 141-42  
 Perde/Ganha, 147, 149-51, 159, 160,  
   161, 162, 178  
 Perde/Perde, 147, 151-52, 159  
 perfeição, 37, 90, 132, 211-12  
 personalidade, 14  
 diversos tipos de, 187-90, 200  
 peso:  
   adquirindo, 99-101  
   excessivo, 4, 12  
   perda de, 214  
 Pfeiffer, Michelle, 201, 211-12  
 planejamento, 8, 74-104, 111-16  
 adaptação diária e, 115-16  
 identificando as "pedras grandes"  
   e, 113-15, 128  
 seguindo um, 45, 115-16, 128  
 semanal, 113-115, 116  
 Plano de Ação para a Sinergia, 195-200  
 Plano de Nova Jersey, 194  
 poder, 27, 55, 61, 96, 132  
 ferramentas de, 66-70, 75  
 ponto de vista:  
   alternativo, 16-18, 28, 82, 141, 186-87  
   mudança de, 16-18
- P**  
 paciência, 28, 37  
 país, 16, 66, 83  
 amor e respeito pelos, 22, 23  
 apoio e encorajamento dos, 15, 16,  
   21, 22, 23, 48, 100, 179  
 centrar a vida nos, 19, 22-23  
 comunicação com os, 170, 176-78  
 culpa dos, 7  
 dificuldades com os, 5, 18, 22-23,  
   40, 49, 66, 68, 71, 150-51  
 hostilidade com os, 39, 46  
 implicância e pressão dos, 5, 22-23  
 independência dos, 22-23, 61  
 maus exemplos dados pelos, 59-61  
 morte dos, 39, 40-41  
 relacionamentos com os, 9, 12,  
   131, 134-35, 141-42  
 pais adotivos, 12, 13  
 paixão, 84, 87  
   obsessão *versus*, 23  
 "panelinhas", 17, 19, 77, 92-93,  
   123-24, 185, 190  
 paradigmas, 11-28, 186-87

- popularidade, 19, 34, 93, 136  
pornografia, 34, 239-40  
posses:  
acúmulo de, 19-20, 24  
centrar a vida nas, 18-20  
na vida, 127, 129, 131-44, 147  
títulos e conquistas como, 19, 23, 24  
prazos, 107-9  
preconceito, 12, 26, 52, 92, 184-85, 191-92  
preguiça, 26, 90, 92, 110-11  
pressão do grupo, 5, 19, 116-17, 128  
cedendo à, 5, 34, 77, 109-10, 124, 150  
quando positiva, 125  
resistência à, 34, 77, 106, 117, 123-25  
primeiro o mais importante, 5, 6, 29, 105-28  
coragem e, 116-23  
disciplina e, 108-11, 125-26  
gerenciamento do tempo e, 106-16, 126, 128  
pequenos passos para, 126, 128  
planejamento e, 111-16, 128  
princípios e, 26  
Quadrantes de Tempo e, 107-13  
princípios, 11-28  
aplicação igualitária de, 24  
centrar a vida nos, 24-27, 28  
compromisso e mudança de, 19, 24-25, 26  
identificação de, 24, 26, 28  
lei natural, 24  
pequenos passos e, 27-28  
priorizar os, 26  
reabilitação dos, 25-27  
proatividade, 6, 29, 47-72  
benefícios da, 53-54  
desenvolvendo os músculos da, 61-63  
escolha e, 65-70  
linguagem da, 51-71  
pequenos passos para a, 71-72  
reatividade *versus*, 7, 48-53, 68-70  
técnicas de, 49, 50, 51, 54-70, 71-72  
transformando obstáculos em triunfos com a, 56-58, 68-70
- produtividade, 82  
professores, 22, 84, 194  
culpa dos, 7, 12, 48  
encorajamento dos, 16, 63  
expectativas dos, 21, 79, 91  
relacionamentos com os, 37, 71, 131  
promessas:  
cumprimento *versus* não cumprimento de, 34, 35, 45, 125, 134-35, 144  
para si mesmo, 34, 35, 45, 125  
provas, 49, 79, 106  
aptidão para, 104  
colar nas, 39  
estudo para, 108, 109, 110, 116, 128  
Provo High School, 99-100  
psiquiatras, 36, 84  
Ptolomeu, 12, 13
- Q**  
Quadrantes de Tempo, 107-13, 116  
importância *versus* urgência e, 107-12  
passar o tempo nos, 108-15  
Quadrante 1 dos, 107, 108-9, 112  
Quadrante 2 dos, 107, 109, 111-12, 113, 241  
Quadrante 3 dos, 109-10, 112  
Quadrante 4 dos, 110-11, 112  
quebra-cabeça, 74
- R**  
racismo, 12, 26, 52, 119, 191-92  
raiva, 7, 40, 52, 55, 123  
como opção, 48, 49, 68, 69, 72  
*Read with Me* (Anderson), 227  
*Reader's Digest*, 17  
reatividade *versus* proatividade, 7, 48-53, 68-70  
Reed, Dermell, 68-70  
Reed, Kevin, 69  
Regra de Ouro, 28  
relacionamentos, 34, 131-202  
abusivos, 35, 58-60, 95, 159  
aprimoramento dos, 9, 24, 131-44  
classificação dos, 131  
estabilidade nos, 21, 26
- novos, 17, 19  
problemas com, 5, 16, 18, 20-21, 22-23, 40, 49, 66, 68, 71, 94, 150-152  
segurança nos, 140, 154  
trabalhando os, 50-53  
v. tb. namorado/namorada; amigos; pais; irmãos; religião, 81, 184, 234  
renovação, 5, 6, 39-41, 46, 125, 203-45  
da mente, 206, 208-9, 242  
do coração e da alma, 206, 228-42  
do corpo, 206, 208-9, 242  
negligenciar a, 8, 35  
pequenos passos para a, 242  
reputação, 78, 110  
respeito, 8, 22, 24, 26, 53, 165  
consigo mesmo, 11, 22-23, 61, 93, 125  
responsabilidade, 5, 23, 24, 48, 53, 57-58, 61-65  
negligenciar a, 7, 108-11  
pressão da, 32  
ressentimentos, 133  
resumos de livros, 3, 223  
riso, 37-38, 49, 83, 206, 232-33  
Rolling Stones, 65  
rótulos negativos, 92  
roubar, 39, 146, 157  
roupas, 20, 35, 185  
doação de, 36-37  
moda e, 125, 148, 157-58, 164, 197-98  
rudeza, 49, 65, 66, 72, 228, 240
- S**  
"Seja Tudo o Que Você Pode Ser", 90  
Schulman, Tom, 102  
segredo, 59, 140  
Senado Norte-americano, 122, 194  
sentimento de culpa, 94, 131  
servir, 24, 26, 36-37, 45, 206  
Seuss, dr., 184, 243  
sexo, 229-31  
abusivo, 58-59  
decisões sobre, 7, 76, 78-79, 83, 124, 230-31  
pressão do grupo e, 5, 82  
promísco, 7, 78, 124
- Shakespeare, William, 118-19, 123, 225  
Shaw, George Bernard, 11, 65, 94  
sinceridade, 134  
escutar com, 5, 77, 83, 140-41, 144, 171-76  
síndrome do "Está Tudo Acabado", 92-93  
sinergia, 5, 6, 129, 181-202  
alcançando a, 182, 185, 193-201  
brainstorming e, 195, 196-97, 199  
Caminho Elevado para a, 193-95, 197-98, 200  
celebração das diferenças e, 183-93  
compreensão e, 195, 196, 199  
definição de, 182-83  
definindo problemas e oportunidades para a, 195, 196, 198-99  
empecilhos à, 190-92  
pequenos passos para a, 202  
trabalho em equipe e, 5, 6, 58, 71, 132, 152-53, 182-83, 200-201  
sites na Internet, 9, 110, 111, 128, 158, 238, 249-51  
*Sociedade dos Poetas Mortos*, 102  
Sócrates, 216, status, 24  
sucesso, 34, 81, 147-48  
à custa dos outros, 7, 34, 148  
depois da derrota, 121-23  
escada para o, 93  
o ingrediente comum para o, 125-27  
suicídio, tentativas de, 232  
surdez, 190-91
- T**  
talentos:  
admiração por, 45, 86  
descoberta dos, 83-84, 87-89, 104, 125, 229  
negligência *versus* o uso dos, 35, 41-44, 45  
tarefas, 28, 106, 159  
telefone, 7, 12, 108, 109  
uso excessivo do, 7, 111, 128  
telefones de auxílio, 9, 59, 158, 249-51  
televisão, 11, 110, 111, 128, 218



tempo:  
da família, 19, 107, 112, 114, 131  
gerenciamento e melhoramento do,  
4, 9, 28, 55, 106-16, 125-26, 128  
perda de, 110-11, 116, 128  
reserva de, 112-17, 128  
valor do, 127  
tentação, 15  
terra, 12, 13  
Teton, cordilheira de montanhas, 42-44  
tomada de decisão, 9, 32, 35, 118-21,  
223  
Tomlin, Lily, 96, 149  
trabalho:  
compromisso com o, 31-33, 35  
duro, 24, 26, 28, 50, 93, 106, 148  
em equipe, 5, 6, 58, 71, 132,  
152-53, 182-83, 200-201  
indo um pouco mais além no, 28,  
32-33  
relações empregatícias e, 50, 51,  
239-40  
voluntário, 45, 64, 65  
trapaças, 26, 39  
treinadores, 24-25, 31-32, 37, 52, 57,  
98, 99, 155  
Twain, Mark, 52, 136, 213

## U

United Press International, 64  
Ursinho Puff, 140  
USDA, pirâmide da dieta, 209

## V

valores, 127  
decisões sobre, 74-104, 125  
definição de, 9  
educacionais, 60, 79-80, 217-23  
falsos, 78-80  
vandalismo,<sup>34</sup>  
violência, 68-69, 227  
vírus da "vitimite", 52-53  
visão:  
diversidade de, 186-87  
impedimento da, 42, 44, 161

mudança de, 15-16, 18  
o foco positivo da, 13, 14, 15-16,  
18, 53, 56, 75  
visualização, 75, 86, 88, 95  
vítimas, 52-53  
de crime, 69  
sexuais, 58-59  
*Velho e o Mar*, O (Hemingway), 84  
vencer, 121-23, 155, 161  
vício, 9, 108, 158, 238-39  
vida, 38, 42  
controle da, 9, 35, 51, 54-56, 65-70, 112  
de que é feita a, 127, 129, 131-44, 147  
encruzilhadas da, 76-79, 104  
equilíbrio na, 9, 22, 26, 112, 207, 240  
missão e objetivos na, 5, 73-104  
organizando melhor a, 107-12  
paradigmas da, 18-27  
responsabilizar-se pela, 5, 23, 48,  
57-58, 61-65  
seguir em frente na, 26, 75-76  
vingança, 69  
vitória em público, 6, 33-34, 129-202  
vitória interior, 6, 29-144, 154  
a conta bancária pessoal e a, 31-46  
nos esportes, 31-33, 42-44, 118  
voleibol, 55, 155-56  
voluntarismo, 45, 64, 65

## W

*What About Bob?*, 27

## Y

Young, Steve, 31

## Z

Zanuck, Darryl F., 11

**A** FranklinCovey Brasil é uma sólida organização voltada para a melhoria da eficácia corporativa e pessoal. Suas soluções baseiam-se no desenvolvimento da alta produtividade, gerenciamento de tempo, projetos e excelência nos relacionamentos interpessoais. Desde 2000, a FranklinCovey Brasil já aplicou treinamentos em cerca de 130 das maiores empresas do país, utilizando uma metodologia baseada em princípios, que transformam essas organizações de dentro para fora, tornando-as altamente eficazes.

## Programas

Os 4 Papéis do Líder  
Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes  
Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes  
Foco — Atingindo sua Maior Prioridade  
Habilidade de Apresentação  
Habilidade para Reuniões  
Habilidades de Escrita  
Construindo Confiança  
Gerenciamento de Projetos  
Como Trabalhar com Sinergia  
xQ — Quociente de Execução  
As 4 Disciplinas da Execução  
Perfil 360°

## Produtos

Franklin Planner Starterkit  
Franklin Planner Software  
Franklin Planner Software For Ms Outlook  
Refis Diários e Semanais para o Franklin Planner  
Capas em Couro com e sem Zipper  
Capas Sintéticas com e sem Zipper  
Folhas em Branco e Folhas Pautadas  
Furadores de Papel Modelos de Mesa e Portátil  
Arquivos Fichários  
Linha Masculina e Feminina de Bolsas e Pastas para Notebook

## Livros

Em português  
Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes  
Os 7 hábitos das famílias altamente eficazes  
Os 7 hábitos dos adolescentes altamente eficazes  
Vivendo os 7 hábitos  
Liderança baseada em princípios  
Primeiro o mais importante  
O que mais importa  
O gladiador moderno  
O princípio do poder  
Os 7 hábitos compactos (7 livretos)  
Princípios essenciais das pessoas altamente eficazes  
O programa FranklinCovey para a execução eficaz

Figura de transição  
 Questões fundamentais da vida  
 Seus clientes precisam ter sucesso. E agora?  
 O 8º hábito

Em inglês  
*The 7 Habits of Highly Effective People*  
*The 7 Habits of Highly Effective Families*  
*Living The 7 Habits*  
*The 10 Natural Laws of Successful Time and Life Management*  
*What Matter Most*  
*The Modern Gladiator*  
*First Think First*  
*Life Matters*  
*Principle Centered Leadership*  
*To Do, Doing, Done*  
*Let's Get Real or Let's Not Play*  
*Business Think*  
*The 8th Habit*

Vídeos (em português)  
 VCD — Deixe um legado  
 VCD — O valor do tempo  
 VCD — Águas turbulentas  
 DVD — Palestra com Dr. Covey "Liderança não é uma Posição e sim uma Escolha"  
 DVD — O Poder de viver seus valores — Hyrum Smith

Áudios (inglês)  
 Beyond the 7 Habits (4 CD set)  
 First Thing First (3 CD set)  
 Life Matters (4 CD set)  
 Mastering the 7 Habits (12 CD set)  
 Principle Centered Leadership (3 CD set)  
 The 7 Habits of Highly Effective People (3 CD set)

Outras soluções focalizadas  
 Consultoria Organizacional  
 Certificado FranklinCovey  
 Soluções Formatadas para empresas  
 Soluções Eletrônicas e Aprendizado on-line  
 Simpósio Internacional sobre Liderança e Produtividade  
 Soluções Organizacionais  
 Personal Coaching  
 Palestras Especiais

**FranklinCovey Brasil Ltda.**  
 Rua Flórida, 1568.  
 São Paulo, SP - 04565-001, Brasil  
 Telefone: 11-5105-4400  
 E-mail: [info@franklincovey.com.br](mailto:info@franklincovey.com.br)  
 Site: [www.franklincovey.com.br](http://www.franklincovey.com.br)

<p><b>OS 7 HÁBITOS</b>          DAS PESSOAS ALTAMENTE EFICAZES</p> <p>Enquanto milhões de pessoas lêem nossos <i>best-sellers</i> todo ano, milhares delas e também milhares de empresas se tornam mais eficazes, participando de nossos seminários, como o impactante:</p> <p><b>OS 7 HÁBITOS®</b>, baseado no <i>best-seller</i> de Stephen Covey, é uma experiência inspiradora de três dias que cria uma atitude positiva de mudança. Nesse <i>workshop</i>, você mudará sua maneira de abordar seu trabalho e seus relacionamentos e verá os problemas como oportunidades.</p>	<p><b>FranklinCovey</b></p> <p>Para mais informações:          Ligue  <b>11-5105-4400</b></p> <p>Site <a href="http://www.franklincovey.com.br">www.franklincovey.com.br</a>          ou          e-mail <a href="mailto:info@franklincovey.com.br">info@franklincovey.com.br</a></p> <p>Validade de um ano a partir da apresentação da nota fiscal da compra do livro.</p>
<p>Ganhe 10% de desconto sobre os preços de nossos renomados seminários, apresentando este cupom.</p>	

Ganhe **10% de desconto** sobre os preços de nossos renomados seminários, apresentando este cupom.



Enquanto milhões de pessoas lêem nossos *best-sellers* todo ano, milhares delas e também milhares de empresas se tornam mais eficazes, participando de nossos seminários, como o impactante:

**Foco**

ATINGINDO SUAS MAIORES PRIORIDADES

**Nós temos algo que pertence a você: seu tempo**  
O Foco® é um *workshop* de gerenciamento de tempo para todo o dia e não apenas para as exigências de um dia de trabalho. Ele o ajudará a focar seu tempo, sua energia e seus recursos nas coisas que são mais importantes, tornando-o mais produtivo, equilibrado e sem *stress*. Este seminário já foi aplicado em mais de seis milhões de participantes.

Para mais informações:  
Ligue

**11-5105-4400**

ou  
Site [www.franklincovey.com.br](http://www.franklincovey.com.br)  
ou  
e-mail [info@franklincovey.com.br](mailto:info@franklincovey.com.br)

Validade de um ano a partir  
da apresentação da nota fiscal  
da compra do livro.